

EMINA VRTNA ZABAVA

Enostavni in hitri prigrizki za najmlajše

Mama
kuha



KAZALO

Uvod	3
Bučkin čips	4
Koruzne tortice z zelišči	5
Puhasti rogljički	6
Grisini	7
Jagodna limonada s timijanom	8
Skutni zalogajčki s sadjem	9
Bananine lučke	10
Jogurtove lučke s sadjem	11
Sadna torta	12

MAMA KUHA

Vita Starman



Dobrodošli na Eminem pikniku, kjer ne bo manjkalo zabave, smeha in dobre hrane.

Ideja za knjigo s to tematiko se je porodila spomladi, ko je bila sezona piknikov in vrtnih zabav že v nizkem startu. Razmišljala sem o tem, kako pogosto ostanemo brez idej kaj ponuditi ob takih priložnostih našim najmlajšim. In ker moja Ema ravno junija praznuje svoj 1. rojstni dan sem se odločila, da tole knjigo posvetim njej.

V nadaljevanju te čakajo recepti, ki so primerni za otroke okoli enega leta starosti, tako da so odlična izbira za praznovanja in rojstne dneve. In seveda, kar je najpomembneje – kot vsi do zdaj, so tudi tukaj zbrani enostavni in hitri recepti. Veliko jih lahko mamice pripravite dan prej in se tako na dan zabave posvetite tudi drugim stvarem, kot so dekoracija in druženje z najdražjimi.

Hvala tudi moji družini in prijateljem za vse besede spodbude in ljubezni.

In hvala tebi dragi bralec oz. bralka, da si pokukala v moj svet.

Z ljubeznijo,
Vita



www

BUČKIN ČIPS

Slasten zdrav prigrizek, ki bo navdušil malčke in tudi njihove starše



Potrebujemo:

- 2 bučki
- 4 žlice mletega parmezana
- 3 žlice drobtin
- mešana zelišča, ki jih imaš pri roki (timijan, rožmarin, mlet česen...)
- olivno olje

Bučke operemo, jo prirežemo na obeh koncih in potem sesekljamo na kolobarčke (nekje 4mm debeline).

Bučke damo v globoko posodo, v katero primešamo še parmezan, drobtine in zelišča. Slednja dodajamo po okusu, lahko tudi solimo in prelijemo s par žlicami olivnega olja. Dobro premešamo.

Pripravimo plitek pekač s peki papirjem in nanj razporedimo kolobarčke bučk. Pečemo na 200 stopinj nekje 15-20 minut.

KORUZNE TORTICE Z ZELIŠČI

Maslene koruzne tortice z zelišči, ki jih lahko ponudimo tudi kot verzijo za odrasle (pršut, dimljen losos)



Potrebujemo:

- 500ml mleka/vode
- žlico masla
- 8 zvrhanih žlic instant polente
- 1 žlico mediteranskih začimb
- sol

Vodo ali mleko, kateremu smo dodali ščepljivo soli, zavremo. Ko začne vreti, dodamo začimbe, maslo in polento.

Ogenj zmanjšamo in mešamo z metlico še 2 minuti, nato odstavimo. Pazimo, da ni grudic.

Pripravimo si kuhinjsko desko, na katero damo list peki papirja. Nanjo vlijemo še vročo polento in jo prekrijemo z drugim listom peki papirja. Preko damo drugo desko in rahlo pritismo.

To naredimo zato, da se površina naše polente enakomerno poravnava. Tako pustimo, da se ohladi, približno eno uro.

Ko je polenta ohlajena, odstranimo zgornjo desko in peki papir, ter s pomočjo kovinskega modelčka ali kozarčka izrežemo krogce (kot bi delali piškote).

Tako pripravljene in ohlajene tortice so priročne, saj jih otroci lahko jedo sami, zraven pa lahko ponudimo preprosto osvežilno pomako iz grškega jogurta.

PUHASTI ROGLJIČKI

Enostavni in hitri, brez vzhajanja



Potrebujemo:

- 600g gladke moke
- 1 vrečko suhega kvasa
- 1 pecilni prašek
- 1 žlička soli
- 1 žlička sladkorja
- 100ml olivnega olja
- 200ml jogurta
- 200ml mlačnega mleka

Iz vseh sestavin zamesimo gladko testo in ga razdelimo na dve žogici. Vsako razvaljamo v krog in s pomočjo krožnega noža za pico (ali navadnega noža) razrežemo na ozke trakce, ki jih potem zrolamo v rogljičke. Po želji jih lahko tudi polnimo, ni pa nujno.

Pečemo na peki papirju na 180 stopinjah celzija približno 20 minut.

GRISINI

Grisine imamo vsi radi in so ena izmed najbolj praktičnih in simpatičnih prigrizkov za malčke.



Potrebujemo:

- 500g moke (gladke ali pirine)
- 275ml vode
- 1 vrečko suhega kvasa
- olivno olje
- sol, mleta rdeča paprika, mlet česen

V stekleni posodici zmešamo mlačno vodo in kvas. Dobro premešamo in pokrijemo s krožničkom. Tako naj vzhaja vsaj 5 minut, da se speni.

Moko presejemo in ob robu posode dodamo sol – nekje eno žličko. V sredini naredimo jamico in vanjo vlijemo vodo s kvasom ter 4 žlice olivnega olja.

Dodamo še eno žličko sladke mlete paprike in žličko mletega česna. Dobro pregnetemo, vsaj 5-10 minut.

Testo naj počiva 15 minut, nato pa ga na pomokani površini razvaljamo v kvadrat. S krožnim pica nožem ga razdelimo na trakove in vsakega malo povaljamo, da dobimo lepo krožno obliko.

Na plitkem pekaču pripravimo peki papir in nanj položimo grisine. Vsakega premažemo s čopičem, katerega smo pomočili v olivno olje. Pustimo vzhajati 10 minut.

Grisine pečemo na 190 stopinjah celzija približno 15 minut (odvisno od debeline).

JAGODNA LIMONADA S TIMIJANOM

Nekaj posebnega, zdravega in osvežilnega za vroče poletne dni



Potrebujemo:

- 1,5l vode
- pest sladkih domačih jagod
- nekaj vejic svežega timijana
- 1 limono

Vodo nalijemo v vrč, dodamo sok ene limone, vejice svežega timijana (ki ga malo pregnetemo s prsti, da spusti aromo) in prepolovljene jagode.

Vse skupaj malo premešamo in pustimo stati vsaj eno uro, da se okusi prepletejo.

Če bomo z limonado postregli tudi mamicam in očkom, dodajmo kakšno kocko ledu.

SKUTINI ZALOGAJČKI S SADJEM

Majhni grižljajčki brez slabe vesti



Potrebujemo:

- 250g pasirane skute
- 250g čvrstega jogurta
- 4 lističe želatine
- 5 žlic mleka
- sveže sadje (borovnice, jagode, maline, robide...)

V posodi dobro premešamo skuto in jogurt. V globok krožnik nalijemo za dva prsta vode in damo notri lističe želatine. Pustimo 5 minut.

V kozici segrejemo 5 žlic mleka (ne sme zavreti!) in vmešamo želatino, ki smo jo z roko malce odcedili. Z metlico dobro premešamo, da ni grudic in odstavimo. Mlečno želatino nato dodamo masi skute in jogurta.

Maso vlijemo v silikonski pekač za mafine (velike ali majhne) in damo v hladilnik za približno pol ure, da se malo strdi, a ne preveč.

Preden se krogci povsem strdijo, jih okrasimo s svežim sadjem in pustimo v hladilniku še par ur.

BANANINE LUČKE

Zdrava poslastica za majhne sladkosnede



Potrebujemo:

- banane
- temno čokolado
- pisane mrvice za posip

Banane prepolovimo in natakemo na lesene palčke za sladoled.

Na vodni sopari stopimo temno čokolado in ko je tekoča, z žlico pokapljamo banane ter okrasimo z mrvicami. Namesto le-teh lahko posujemo tudi kokosom.

Bananine lučke naj počivajo v zmrzovalniku vsaj nekaj ur pred zabavo.

JOGURTOVE LUČKE S SADJEM

Pripravljene v nekaj minutah, pohrustane še prej



Potrebujemo:

- 200ml čvrstega polnomastnega grškega jogurta
- 1 žlico mletega kokosa
- maline, borovnice, jagode, robide

Na kuhinjsko desko napnemo živilsko folijo. Grškemu jogurtu primešamo mlet kokos in polagamo kupčke na desko. Iz te mase dobimo štiri lizike. Pazimo, da niso pretanke – debelina nekje 1cm. V vsako vtaknemo leseno paličico in okrasimo z rezinami sadja.

Desko z lizikami položimo v skrinjo za vsaj tri ure, najbolje čez noč. Ko jih serviramo, jih naj otroci hitro vzamejo v roke, saj se hitro stopijo. Namreč ne vsebujejo nobenih dodatkov in so povsem naravne.

V skrinji jih lahko hranimo tudi kak teden.



www

SADNA TORTICA

Hitra, enostavna in osvežilna!



Potrebujemo:

- 2 jajci
- 140g rjavega sladkorja
- 170g pirine moko
- 60ml olivnega olja
- 60ml mleka
- ½ pecilnega praška
- ½ žličke vanilije v prahu
- 500ml smetane za stepanje
- 2 vrečki krem fixa
- mešano sveže sezonsko sadje
- limona

Penasto stepemo jajca in sladkor ter vanilijo v prahu. Ko masa lepo naraste, po vsaj 10 minutah mešanja, dodamo mleko in olje.

Posebej presejemo moko in pecilni prašek. To suho maso dodamo k jajčni zmesi in previdno premešamo. Pekač (približno 24cm premera) namastimo z maslom in vanj vlijemo maso za torto.

Na 180 stopinjah celzija pečemo 30 minut in preverimo z zobotrebcom, ali je pečeno. Če je zobotrebec suh, je biskvit pečen.

Biskvit ohladimo in pokapljamo z malo vode, da postane sočen. Preko premažemo smetano za stepanje, ki smo ji dodali krem fix in posujemo s sezonskim sadjem in svežo meto.

AVTORJI

Emina rojstnodnevna zabava



Recepti: Vita Starman

Oblikovanje: Niko Starman

Objavljena e-knjiga, recepti in fotografije se ne smejo prepisovati, razmnoževati ali kako drugače razširjati v komercialne namene brez izrecnega pisnega dovoljenja avtorja in navedbe vira.

©2019 Vita Starman

Vse pravice pridržane.



www