



# LAHKO JEM

Branislava Belović

Renata Kutnjak Kiš

Luka Đolonga

Sanja Fartelj

## LAHKO JEM OKUSNE, ZDRAVE NAMAZE IN OBLOŽENE KRUHKE



Murska Sobota  
2023



## LAHKO JEM OKUSNE, ZDRAVE NAMAZE IN OBLOŽENE KRUHKE

Avtorji: Branislava Belovič, Renata Kutnjak Kiš,  
Luka Dolonga, Sanja Fartelj

Recenzent: Rok Poličnik

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Fotografije: Branislava Belovič, Aleš Cipot, Anton Hozjan

Oblikovanje: Modriš

Založnika: Pomursko društvo za boj proti raku, Občina Razkrižje

Kraj in leto objave: Murska Sobota, 2023

Spletni dostop:

[https://rak-ms.si/media/lahko\\_jem/okusne\\_zdrave\\_namaze\\_in\\_oblozene\\_kruhke.pdf](https://rak-ms.si/media/lahko_jem/okusne_zdrave_namaze_in_oblozene_kruhke.pdf)



Partnerstvo **SustainaBite**, projekt **Food for the future**

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

---

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor

616.1:613.2(035)  
613.2(035):616.1

LAHKO jem okusne, zdrave namaze in obložene kruhke [Elektronski vir] / Branislava Belovič ... [et al.] ; [fotografije Branislava Belovič, Aleš Cipot, Anton Hozjan]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku, 2023. - (Lahko jem)

Način dostopa (URL): [https://rak-ms.si/media/lahko\\_jem/okusne\\_zdrave\\_namaze\\_in\\_oblozene\\_kruhke.pdf](https://rak-ms.si/media/lahko_jem/okusne_zdrave_namaze_in_oblozene_kruhke.pdf)  
ISBN 978-961-94606-9-6 (PDF)  
COBISS.SI-ID 167986435



# LAHKO JEM

Branislava Belović

Renata Kutnjak Kiš

Luka Đolonga

Sanja Fartelj

## LAHKO JEM OKUSNE, ZDRAVE NAMAZE IN OBLOŽENE KRUHKE

Murska Sobota  
2023



# Vsebina

Razmišljanje župana Občine Razkrižje k pričujoči publikaciji .....	8	Recepti .....	16
Dober tek Slovenija .....	10	Skutni namaz z jabolkom in hrenom .....	17
Spoštovana bralka, bralec .....	11	Skutni namaz z orehi .....	18
Uživajmo v okusnih, zdravih namazih in obloženih kruhkih .....	12	Namaz z jajčevci .....	19
		Namaz s papriko in orehi .....	20
		Namaz s šampinjoni .....	21
		Namaz s šampinjoni in bučnimi semeni .....	22
		Namaz z gobami in sončničnim semenom ...	23
		Namaz s šampinjoni in fižolom .....	24
		Namaz z gobami in kostanji .....	25
		Namaz s fižolom, mandlji in baziliko .....	26
		Namaz z rdečim fižolom in papriko .....	27
		Čičerikin namaz z lešniki .....	28
		Namaz s čičeriko in avokadom .....	29
		Namaz z zeleno sojo in bučnim oljem .....	30
		Namaz s tofujem, čičeriko in zelenjavo .....	31
		Namaz s tofujem in baziliko .....	32
		Namaz s tofujem in jajčevci .....	33
		Namaz s tofujem in zelenjavo .....	34
		Namaz s tofujem in ajvarjem .....	35
		Namaz z lečo in pečeno papriko .....	36
		Namaz z lečo in oreški .....	37
		Mediterski namaz .....	38
		Namaz s tuno in skuto .....	39
		Namaz s tuno in belim fižolom .....	40
		Namaz s sardinami in kumaro .....	41
		Namaz s sardinami in skuto .....	42
		Ribji namaz .....	43
		Ribji namaz s fižolom .....	44
		Namaz z dimljenim lososom .....	45
		Namaz s pečenim piščancem .....	46
		Namaz z rumeno bučo .....	47
		Namaz s suhim sadjem .....	48
		Namaz iz suhih sliv .....	49

Sadni namaz s suhimi figami .....	50	Koristne povezave .....	82
Anin namaz s suhim sadjem .....	51		
Namaz s suhim sadjem in oreški .....	52		
Namaz z marelicami in skuto .....	53		
Hanini obloženi hrustljavi kruhki .....	54		
Janovi obloženi hrustljavi kruhki .....	55		
Kruhki, obloženi s sadjem .....	56		
Anini obloženi hrustljavi kruhki .....	57		
Zalogajčki z mocarelo in paradižnikom .....	58		
Mini burger s piščančjim mesom in bučko .....	59		
Obložen kruh .....	60		
Sendvič s tofujem in zelenjavo .....	61		
Bogato obložen kruh .....	62		
Sendvič z jajčno solato .....	63		
Pisani sendvič .....	64		
Kruhki, obloženi z zelenjavo in mocarelo .....	65		
Sarin obložen kruh .....	66		
Kruh, obložen s čičerikinim namazom in pečenim paradižnikom .....	67		
Sendvič z mesno solato .....	68		
Sendvič z mesom in zelenjavo .....	69		
Sendvič s sardinami in pečeno papriko .....	70		
Sendvič s pečenimi sardelami .....	71		
Petrov obložen kruh .....	72		
Martin obložen kruh .....	73		
Sendvič z ribjim polpetom .....	74		
Puranji/piščančji burger .....	75		
Piščančji burger s špinačo .....	76		
Sendvič s polpetom iz gob in fižola .....	77		
Omaka s kumaro .....	78		
Omaka s kopro m ali meto .....	79		
Omaka s papriko .....	80		
Ivina lahka omaka .....	81		

Pri pripravi pričujoče publikacije smo združili moči, znanje in izkušnje zdravnica specialistka socialne medicine in pediatrije, zdravnica specialistka epidemiologije, kuharski mojster in vzgojiteljica.

Z veseljem vam podarjamo nabor receptov za okusne, zdrave namaze in obložene kruhke.

### Avtorji

Prim. mag. **Branislava Belović**, dr. med., specialistka socialne medicine in pediatrije, je že leta aktivna v Pomurskem društvu za boj proti raku. Uspešno združuje promocijo zdravja in dolgoletni hobi - kuhanje. Je avtorica/soavtorica številnih publikacij in priručnikov o zdravi prehrani.

**Renata Kutnjak Kiš**, dr. med., specialistka epidemiologije, je vodja Dejavnosti za javno zdravje in promocijo zdravja na Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije (Hrvaška). Veliko dela na področju spodbujanja zdravega načina življenja prebivalstva, je tudi članica in vodja delovnega tima Svetovalnice za preprečevanje in zdravljenje prekomerne telesne teže in debelosti.

**Luka Dolonga**, kuharski mojster, je zaposlen v Specialni bolnišnici za medicinsko rehabilitacijo Varaždinske Toplice (Hrvaška). Kuhanje je njegovo poslanstvo. Prednost daje mediteranski kuhinji. Posebno skrb namenja zdravi prehrani svoje družine.

**Sanja Fartelj**, vzgojiteljica predšolskih otrok, je zaposlena v Vrtcu Murska Sobota. Poklicu gostinskega tehnika je dodala še poklic vzgojiteljice predšolskih otrok. Že kot srednješolka se je vključevala v aktivnosti promocije zdrave prehrane. Pridobljena znanja vključuje tako v svoje delo kot tudi v prehrano družine.





# Razmišljanje župana Občine Razkrižje k pričujoči publikaciji

Občina Razkrižje je ena od manjših slovenskih občin, ki pa je v spodbujanju svojih občank in občanov k zdravemu načinu življenja dejavna že vrsto let, vse od svojega nastanka. Zvrstilo se je veliko programov v sodelovanju z ustanovami, ki so zadolžene za to, da pomagajo ljudi ozaveščati o tem, da takrat, ko še lahko, storijo kaj koristnega za svoje lastno zdravje. Zvrstili so se številni programi: Skupaj do zdravja, Živimo zdravo in mnogi drugi, ki pa so pustili pozitivne sledi v skrbi za lastno zdravje.

Veliko pozornost pa je lokalna skupnost namenila tudi temu, da je dostopnost do stalnega zdravnika dosegljiva za slehernega občana, enako tudi prisotnost lekarne v kraju. Žal se pri takih prizadevanjih pojavlja vse preveč ovir, večkrat tudi centralistični pogled na urejanje stvari, da so obrobni in obmejni kraji prevečkrat odrinjeni od pravic, ki jim po ustavi in zakonih pripadajo.

Številne aktivnosti, ki smo jih izvajali s pomočjo strokovnjakov s področja spodbujanja zdravega življenja, so ljudi nagovarjale, naj prehrano prilagodijo tako, da bo zdrava, naj izkoristijo priložnosti, ki jih daje podeželsko okolje in uživajo doma pridelano hrano, ali vsaj tisto iz bližnje okolice. Drugi vidik izobraževanja in ozaveščanja ljudi se je nanašal na odpravo razvad – od kajenja in alkohola, do premalo gibanja. Razvilo se je pravo ljudsko gibanje in organiziranje številnih pohodov, ko so se ljudje zbirali ob nedeljah popoldne, se na eni strani družili in na drugi šli na sveži zrak ter se dobro razgibali. Take aktivnosti so v skupnost pritegnile tudi številne tuje delegacije, od Velike Britanije, Mongolije, Srbije in drugod.

Da bi ljudem omogočili dostop do zdrave hrane, ki izvira iz domačega in bližnjega okolja, je zaživela Lokalna Eko Zdrava Tržnica, ki je eden od zadnjih projektov, ki začnjenja delovati v letu 2023 in je konkreten prispevek lokalne skupnosti domačim pridelovalcem in tudi potrošnikom.

S svojim delovanjem želimo spodbuditi ozaveščanje tako mladih kot tudi starejših. Slednjim pa obenem omogočiti dostojno starost s čim





manj težavami. A hkrati med ljudmi spodbuditi prisotnost solidarnosti, da si drug drugemu pomagamo, da se v pomoči starejšim vključi tudi mlada generacija. Vsi starejši si bivanja v domu za starejše ne morejo privoščiti, živijo večinoma doma, zato je tudi zanje potrebno poskrbeti. Na eni strani je to spodbujanje medsosedske in medgeneracijske pomoči, na drugi strani pa se ustanavljajo tudi manjši dnevni centri za starejše.

Žal pa se nikoli ne bo dalo izogniti težkim zdravstvenim težavam, boleznim sodobnega časa, od demence do drugih težkih zdravstvenih stanj, pred katerimi si ne smemo zatiskati oči. Delamo na tem, da bi postali demenci prijazna občina. Trudimo se krepiti zavedanje, da je skupnost lahko srečna, če med nami ne bo nikogar, ki bo osamljen in pozabljen.

Tudi pričujoča publikacija v okviru projekta Food Wave, partnerstvo SustainaBite, Food for the future, ki je namenjen izobraževanju in ozaveščanju, trajnostnim načinom porabe in pridelave hrane ter s tem prispevanju k blaženju podnebnih sprememb.

**Stanko Ivanušič**





# Dober tek Slovenija

Nacionalni program »Dober tek Slovenija, Zdravo uživaj in več gibaj!« je desetletna usmeritev za spodbujanje zdravega načina življenja, zdrave prehrane in telesne aktivnosti med prebivalci Slovenije. Program je zasnovan z namenom izboljšanja zdravja prebivalcev, predvsem preprečevanja kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, debelost in drugih bolezni, povezanih z nezdravim načinom življenja. Z redno telesno dejavnostjo in zdravim prehranjevanjem, torej z uživanjem raznolike hrane, bogate z zelenjavo, sadjem, polnozrnatimi izdelki, kakovostnimi beljakovinami in oreščki ter s skrbjo za zmanjšanje vnosa sladkorja, soli in nasičenih maščob, lahko veliko sami pripomoremo k zdravju in dobremu počutju.

Sveže pripravljene obroki iz lokalnih, sezonskih sestavin so običajno bogatejši z vitamini, minerali in hranilnimi snovmi. Pri lastni pripravi obrokov se izognete tudi konzervansom in dodatkom, ki so pogosto prisotni v predelanih živilih.

Ker poleg skrbi za lastno zdravje stopa v ospredje tudi skrb za naš planet, velja poudariti, da imajo lokalne in sezonske sestavine običajno manjši ogljični odtis in podpirajo bolj trajnostno pridelovanje hrane.

Zdravi namazi in obloženi kruhki, predstavljeni v knjižici, so videti okusno in mikavno. Prepričana sem, da nam bodo še bolj teknil v dobri družbi po telesni dejavnosti. Privoščite si to veselje in z njim razveselite tudi svoje drage.

Pa dober tek Slovenija!

**Vesna Marinko**

Generalna direktorica

Direktorat za javno zdravje

Ministrstvo za zdravje



## Spoštovana bralka, bralec

Prednosti namazov v zdravi prehrani so mnoge, saj predstavljajo okusno in hranljivo dopolnilo našim obrokom. V tej knjižici iz serije Lahko jem bomo raziskali, kako lahko različni namazi obogatijo našo prehrano in izboljšajo naše zdravje. Namazi so odličen način za vključitev raznovrstnih živil in hranil v prehrano. S svojo bogato sestavo vitaminov, mineralov in vlaknin pomagajo podpirati naš imunski sistem ter ohranjati vitalnost. Priprava zdravih namazov je hitra in preprosta, kar olajšuje vključevanje raznolike hrane v vsakdanje obroke. Odkrili boste, kako lahko z njimi popestrite svoje zajtrke, kosila in večerje, hkrati pa ohranjate ravnovesje v prehrani. Avtorji v publikaciji predstavijo vrsto idej in receptov za okusne in hranljive namaze in obložene kruhke, ki jih lahko enostavno pripravite doma. Z njihovo pomočjo boste lahko uživali v prednostih zdrave prehrane.

Vabljeni, da se pridružite tej kulinarični pustolovščini in spoznate, kako lahko namazi in obloženi kruhki postanejo nepogrešljiv del vašega vsakdana ter prispevajo k boljšemu počutju in zdravju.

Iskrene čestitke avtorjem, vam pa dober tek.

**dr. Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.**  
Nacionalni inštitut za javno zdravje

## Uživajmo v okusnih, zdravih namazih in obloženih kruhkih

Z zdravo prehrano varujemo in krepimo zdravje! Vedno znova nas strokovnjaki spodbujajo k zdravemu načinu prehranjevanja. Upoštevajmo načela zdrave prehrane.



**Kadar je možno, sami pripravljajmo jedi iz osnovnih živil.**

Zakaj?

*Hrana, ki jo pripravimo v svoji kuhinji, je bolj zdrava.*

*Imamo tako popoln nadzor nad izborom živil, načinom priprave obrokov in velikostjo porcij.*

*Prednost lahko damo lokalno pridelanim živilom in tistim, ki jih pridelamo na lastnem vrtu ali celo terasi/balkonu.*

*Lahko se izognemo tveganju za alergije ali preobčutljivosti na hrano.*

*Lahko izkoristimo preostanke živil in jedi.*

*Svoje najljubše jedi lahko spremenimo v bolj zdrave različice.*

Izogremo se visoko predelanim oziroma ultra procesiranim živilom/jedem, ki vsebujejo številne dodane snovi (konzervanse, emulgatorje, sladila, umetna barvila, arome ...), zato da ima živilo privlačen videz, vonj in okus ter dolgo obstojnost.

V pripravo jedi lahko vključimo družinske člane. Še posebej je to pomembno za otroke, ki na ta način pridobijo zdrave prehranske navade in večšine za celo življenje.

Pomaga mladim družinskim članom, da prevzamejo tradicijo, ki je v njihovi družini živela mnogo, mnogo let, in jo prenašajo na svoje otroke.

Skupni obroki zблиžujejo družinske člane.

Kuhanje ima tudi številne koristi za duševno zdravje (sprostitvev, dvig samozavesti, dvig razpoloženja, ustvarjalnost ...).

Nenazadnje, s kuhanjem doma lahko prihranimo denar.

### **Zakaj se ne bi lotili priprave namazov in obloženih kruhkov?**

Doma pripravljene namazi in obloženi kruhki so lahko zdrav manjši obrok (kosilce, malica, prigrizek), pa tudi del glavnega obroka. Pa še hitro jih pripravimo.

Danes je ponudba že pripravljenih namazov zelo bogata. Sestavo namaza preverite tako, da na deklaraciji preverite sestavine.

Pretežno gre za visoko predelana živila, ki vsebujejo veliko maščob (še posebej nasičenih) in s tem kalorij ter veliko soli, sladkorjev in aditivov.

### **Zdrave namaze pripravimo sami**

Možno jih je pripraviti z le nekaj sestavinami, lahko pa uporabimo tudi preostanke živil. Za pripravo namazov uporabimo osnovna in kakovostna živila. Tako bodo vsebovali rastlinske in živalske beljakovine, kakovostne maščobe, vlaknine, vitamine, minerale, malo soli in bodo brez aditivov.



Namaze lahko pripravimo **na osnovi stročnic** (fižol, čičerika, leča, soja), ki so odličen vir beljakovin, vlaknin, mineralov, antioksidantov ... ).

**Skutni namazi in namazi, ki vsebujejo meso** (kuhano, pečeno), **ribo** (pečeno, kuhano, konzervirano) ali **jajca** so prav tako bogati z beljakovinami, zato so lahko še posebej privlačni za športnike.

**Oreške** (orehi, mandlji, lešniki, pistacija, arašidi ...) in **semena** (bučno seme, sončnično seme, sezam) uporabimo za osnovo ali dodatek namazu. Vsebujejo kakovostne maščobe (tudi omega-3 maščobne kisline), minerale, vitamine, beljakovine, zdravju prijazne snovi (antioksidante, fitosterole ...).

Tudi **zelenjava** (jajčevец, paprika, rumena buča, rdeča pesa, avokado ...) in **sadje** (skoraj vse vrste sadja) sta lahko osnova ali dodatek namazu. Namazom dodajamo tudi maščobe v obliki olja, kot je na primer olivno olje. Tudi vložene olive so odličen dodatek namazu. Začimbe dajo piko na i domačim namazom. Pri dodajanju soli pa bodimo zmerni.

Vsekakor je pomembno, da namaze uživamo s kruhom iz polnovredne moke. Kljub temu, da gre za kakovostne in hranilno bogate namaze, ne pretiravajmo z njihovo količino. Tudi s količino kruha ne pretiravajmo.

Namazani kruhi dodatno obogatimo z zelenjavo (rdeča paprika, rezine paradižnika, kumare, rdeča čebula, zelena solata, špinača, narezana pesa in naribano korenje, vložena zelenjava). Najboljše z veliko različne zelenjave, ki doda svežino, barve, zaokroži okus ter hranilno obogatiti jed.

Namesto običajnih sendvičev s sirom in salamo ali šunko pripravimo sami okusne, zdrave sendviče in obložene kruhke.

## Kako narediti zdrave sendviče in obložene kruhke?



Vedno izberimo kruh, bombeto, žemljo ali toast iz polnovredne moke.

Beljakovine naj bodo kakovostne. Raje kot mesne delikatese (klobase, šunka, slanina ...), ki običajno vsebujejo veliko maščob, soli in aditivov, izberimo doma pripravljeno meso (pečeno, kuhano), ribo (pečeno, kuhano, konzervirane ribe v olju ali lastnem soku), jajca ali rastlinske beljakove (tofu, fižol ...). Iz fižola, na primer, lahko naredimo odličen burger ali polpeto.

Obvezno vključimo zelenjavo. Obložen kruh ali sendvič poln barv, naravnih okusov in različnih tekstur bo kar vabil, da zagrizemo vanj.

Dodajmo okus z doma pripravljenim namazom, ki obenem zviša hranilno vrednost. Namaz doda okus, sočnost, vlažnost in aromo sendviča ali obloženega kruhka. Pogosto predstavlja tudi vezni člen med sestavinami sendviča in plastmi kruha.

Pri pripravi namazov in obloženih kruhkov bodimo kreativni in pogumni ter uživajmo pri njihovi pripravi. Prepustimo se zdravim kulinaričnim užitek.





# Recepti



## Skutni namaz z jabolkom in hrenom

*1 srednje veliko jabolko*

*½ limone*

*20 dag skute*

*4 dag hrena*

*sol, poper*

Jabolko na drobno nastrgamo in takoj pokapljamo z limoninim sokom. Tako ostane lepe bele barve, popestri pa tudi aromo. Skuto pretlačimo in dodamo jabolko. Solimo in popramo. Na koncu primešamo še nariban hren. Dodan hren spodbudi čutila za okus pri raziskovanju sestavin namaza. S svojo ostrino pa vendarle prikrrije, kaj vse se skriva v namazu.



## Skutni namaz z orehi

*20 dag pasirane skute*

*2 dag naribanega sira gauda*

*1 žlica jogurta*

*3 dag grobo mletih orehov*

*1 žlička ribanega hrena*

*1 manjša kisle kumara*

*orehova jedrca za okras*

Umešamo skuto, sir, orehe in jogurt. Dodamo riban hren in na majhne kockice narezano kumaro. Ponudimo z rženim kruhom.



## Namaz z jajčevci

*1 jajčevec*

*4 žlice olivnega olja*

*1-2 stroka česna*

*1-2 žlici limoninega soka*

*sesekljan drobnjak ali peteršilj*

*sol, poper*

Jajčevce narežemo na centimetrske kolobarje, jih pokapljamo z dvema žlicama olja, rahlo solimo in popramo. Zložimo jih v manjši pekač ter pečemo približno 20 minut v pečici na 190 °C. Ohlajene jajčevce skupaj s česnom, preostalim oljem in limoninim sokom zmiksamo. Na koncu dodamo sesekljan drobnjak ali peteršilj.



## Namaz s papriko in orehi

*4 pečene paprike (lahko vložene)*

*12 dag orehov*

*2 žlici olja*

*1 strok česna*

*2 žlici pomarančnega soka*

*1 žlica sesekljanega peteršilja*

*sol, poper*

Papriko, pomarančni sok, sesekljan česen in olje zmešamo v električnem mešalniku. Začinimo in umešamo mlete orehe.

**Nasvet:** za spremembo orehe zamenjamo z mletimi mandeljni. Če uporabimo vloženo pečeno papriko, jo predhodno dobro odcedimo.



## Namaz s šampinjoni

*15 dag šampinjonov*

*½ manjše čebule*

*1 žlica sesekljanega peteršilja*

*1 vejica svežega timijana*

*4 žlice olivnega olja*

*7 dag orehov (fino sesekljanih ali mletih)*

*sol, poper*

Na olju popražimo fino sesekljano čebulo in šampinjone. Dodamo vejico timijana (ko so šampinjoni gotovi, jo odstranimo). Šampinjone pomešamo z orehi, začinimo in umešamo peteršilj.

**Nasvet:** pripravljen namaz lahko zmiksamo, da postane bolj mazav.



## Namaz s šampinjoni in bučnimi semeni

---

*20 dag šampinjonov*

*5 dag bučnih semen*

*½ manjše čebule*

*2 žlici olja*

*2 žlici bučnega olja*

*limonin sok*

*muškatni oreh*

*sol, poper*

---

Na olju dušimo sesekljano čebulo in fino sesekljane šampinjone. Bučna semena zmeljemo. Pomešamo ohlajene šampinjone, popražena mleta bučna semena, bučno olje in sesekljan česen ter začiniimo z limoninim sokom, poprom, naribanim muškatnim orehom in soljo.

**Nasvet:** za boljšo aromo lahko cele mandlje popečemo in nato zmeljemo. Namaz lahko obogatimo z nekaj žlicami pasirane skute.





## Namaz z gobami in sončničnim semenom

*20 dag gob*

*10 dag sončničnih semen*

*2-3 žlice olivnega olja*

*½ manjše čebule*

*10-15 listov bazilike*

*sol, poper*

Sončnična semena rahlo popražimo brez dodatka maščob. Ohlajena zmeljemo v mlinčku za kavo. Na olju dušimo seseklano čebulo in gobe. Ohlajeno maso skupaj z listi bazilike zmiksamo. Začinimo in umešamo mleta sončnična semena.



## Namaz s šampinjoni in fižolom

*15 dag šampinjonov*

*15 dag kuhanega fižola*

*10 dag mletih orehov*

*½ čebule*

*3 žlice olivnega olja*

*2 vejici timijana*

*sol*

*peteršilj*

Na olju približno 8 minut dušimo seseklano čebulo, česen in narezane gobe. Dodamo kuhan fižol, osmukane liste timijana in sol. Dušimo približno še 2 minuti. Mlačno maso zmiksamo skupaj z orehi, solimo ter dodamo fino sesekljan peteršilj.



## Namaz z gobami in kostanji

*20 dag gob po izbiri*

*10 dag kuhanih kostanjev*

*3 žlice olivnega olja*

*½ manjše čebule*

*1 strok česna*

*2-3 vejice timijana*

*3 žlice smetane*

*sol, poper*

Na olju dušimo sesekljano čebulo in česen. Dodamo gobe in vejico timijana. Dušimo približno 15 minut. Timijan odstranimo. Dodamo z vilicami pretlačene kostanje ter dušimo še par minut. Ohlajeno maso solimo in popramo s sveže mletim poprom ter zmiksamo.



## Namaz s fižolom, mandlji in baziliko

10 dag mletih mandljev

20 dag kuhanega fižola

sok polovice limone

pest listov sveže bazilike (približno 1 dag)

3 žlice olivnega olja

sol

Zmiksamo fižol, liste bazilike, olje in limonin sok. Umešamo mlete mandlje in začинimo.

**Nasvet:** cele mandlje lahko za boljšo aromo popečemo in nato zmeljemo.



## Namaz z rdečim fižolom in papriko

*20 dag kuhanega rdečega fižola*

*4 dag mletih orehov*

*5 dag paprike*

*1 žlica fino sesekljanе čebule*

*3 žlice olja*

*sol, sveže mlet poper*

Rdeči fižol dobro pretlačimo z vilicami. Papriko sesekljamo. Pomešamo pretlačen fižol, mlete orehe in olje. Začinimo s soljo in sveže mletim poprom. Dodamo fino sesekljano čebulo in papriko ter premešamo. Ponudimo s polnovrednim kruhom.



## Čičerikin namaz z lešniki

*2 dl kuhane čičerike*

*2 žlici olivnega olja*

*5 dag praženih lešnikov*

*sok polovice limone*

*1 strok česna*

*gorčica*

*sol, poper*

*drobnjak*

V mešalnik damo čičeriko, olivno olje, sok polovice limone, gorčico, strt strok česna, sol, poper in vse skupaj dobro premešamo z mešalnikom. Namazu dodamo še zmlete pražene lešnike. V del namaza, ki ga bomo uporabili takoj, dodamo sesekljan drobnjak. Preostali namaz hranimo v hladilniku do tri dni.



## Namaz s čičeriko in avokadom

*1 avokado*

*15 dag kuhane čičerike*

*1 žlica fino sesekljane čebule*

*1 žlica sesekljanega drobnjaka*

*1 žlička limoninega soka (po okusu)*

*sol, poper*

Avokado olupimo in narežemo na kockice. Z vilicami pretlačimo avokado in čičeriko. Umešamo fino sesekljano čebulo in drobnjak ter limonin sok. Začinimo s sveže mletim poprom in soljo.

**Nasvet:** po želji lahko dodamo pražena sezamova semena.





## Namaz z zeleno sojo in bučnim oljem

*15 dag zelene soje*

*2-3 žlice bučnega olja*

*prekuhana ohlajena voda (po potrebi)*

*2 stroka česna*

*sol*

Sojo čez noč namočimo. Skuhamo jo, odcedimo ter ohladimo. V električni mešalnik damo sojo, olje in žlico ali dve prekuhane ohlajene vode. Blago solimo in dobro zmešamo. Zmes mora biti mazljiva, vendar ne premehka. Postrežemo s polnovrednim ali rženim kruhom.

**Nasvet:** na enak način lahko pripravimo namaz iz navadne in rjave soje.



## Namaz s tofujem, čičeriko in zelenjavo

10 dag kuhane čičirike

10 dag dimljenega tofuja

3 žlice olivnega olja

1-2 žlički limoninega soka

1 žlička gorčice

1 strok česna

6 dag korenčka

6 dag paprike

1 mlada čebula

sol, poper

Korenček naribamo, čebulo fino sesekljam, papriko nareženo na majhne koščke. Zmiksamo tofu in čičeriko. Umešamo olje, gorčico, limonin sok, fino sesekljan česen, sveže mlet poper in sol. Dodamo nariban korenček, sesekljano čebulo in drobno narezano papriko. Obložimo kruh ali pecivo ter postrežemo.

**Namig:** namesto kruha lahko uporabimo doma pečen rogljiček ali žemljico.



## Namaz s tofujem in baziliko

*18 dag tofuja*

*3 žlice olivnega olja*

*2 žlici naribanega parmezana*

*listi sveže bazilike*

*ščepec soli*

V miskerju dobro zmešamo vse sestavine. Solimo previdno, ker parmezan že vsebuje sol.



## Namaz s tofujem in jajčevci

*15 dag tofuja*

*1 jajčevec*

*4 žlice olivnega olja*

*mešanica suhih mediteranskih začimb*

*sol, sveže mlet poper*

Jajčevce narežemo na kolobarje, potresemo z mešanico začimb in spečemo v ponvi na 2 žlicah olja. Ohladimo ter skupaj z narezanim tofujem in preostalim oljem zmiksamo. Solimo, popramo in premešamo.



## Namaz s tofujem in zelenjavo

*20 dag tofuja*

*4 žlice olivnega olja*

*1 manjša čebula*

*4 žlice sesekljane paprike*

*drobnjak*

*sol, poper*

*paradižnik za okras*

Zmiksamo tofu in olje. Dodamo fino sesekljano čebulo, papriko in začimbe. S pripravljenim namazom bogato obložimo polnovredni kruh ali opečen toast.



## Namaz s tofujem in ajvarjem

*20 dag dimljenega tofuja*

*5 žlic ajvarja*

*2 žlici olja*

*sol, poper*

Tofu narežemo na kockice in ga skupaj z ajvarjem in oljem dobro zmešamo v električnem mešalniku. Popramo in po potrebi še solimo.



## Namaz z lečo in pečeno papriko

*20 dag kuhane leče*

*1 večja vložena pečena paprika*

*1 strok česna*

*3 žlice olja*

*1/3 kavne žličke suhih začimb za solato*

*sol, poper*

Suhe začimbe namočimo v žlički tekočine, v katero je vložena paprika. Papriko dobro odcedimo. Lečo, papriko in olje dobro zmeljemo v električnem mešalniku. Dodamo fino sesekljan česen, namočene začimbe za solato, poper in sol.

**Nasvet:** lahko uporabimo svežo pečeno papriko. Po okusu dodamo malo limoninega soka. Lahko pa uporabimo tudi 4 žlice ajvarja.





## Namaz z lečo in oreški

*20 dag kuhane leče*

*½ manjše čebule*

*1 pečena paprika (lahko vložena)*

*5 dag mletih oreškov po izbiri*

*3 žlice olja*

*mleta kumina*

*sol, poper*

Kuhano lečo in papriko pretlačimo z vilicami. Dodamo mlete orehe, olje, fino sesekljano čebulo in začimbe. Če želimo, da je namaz bolj mazav, lečo in papriko zmiksamo.



## Mediteranski namaz

*15 dag kuhane leče*

*4 žlice olivnega olja*

*½ manjše čebule*

*1 strok česna*

*5 dag izkoščičenih črnih oliv*

*timijan*

*limonin sok*

*sol, poper*

Na dveh žlicah olja kratko dušimo sesekljano čebulo in česen. Ohladimo. Zmiksamo dušeno čebulo, lečo, izkoščičene olive in olje. Začinimo z limoninim sokom, sveže mletim poprom in timijanom. Namaz lahko hranimo v hladilniku 3-4 dni.



## Namaz s tuno in skuto

*1 konzerva tune v olju*

*15 dag pasirane skute*

*2 žlici sesekljane drobnjaka*

*popper*

Tuno odcedimo ter jo skupaj s skuto zmešamo v električnem mešalniku. Začinimo, dodamo drobnjak in premešamo.

**Nasvet:** če uporabimo tuno v lastnem soku, dodamo 2 žlici olivnega olja. Ne solimo, ker je tuna slana.



## Namaz s tuno in belim fižolom

*20 dag belega kuhanega fižola*

*1 konzerva tunine*

*1 mlada čebula*

*sol, poper*

*limonin sok po okusu*

Čebulo drobno sesekljamo. 5 dag fižola pretlačimo z vilicami. Vsebino konzerve s tunino in preostalih 15 dag fižola zmešamo s paličnim mešalnikom ali mikserjem. Umešamo fino sesekljano čebulo, pretlačen fižol ter začинimo s poprom, limoninim sokom in po potrebi z malo soli.



## Namaz s sardinami in kumaro

*1 pločevinka sardin v olju*

*½ srednje velike čebule*

*3 kisle kumare*

*limonin sok po okusu*

*1 žlica gorčice*

*sesekljan peteršilj*

*popper*

Kumare in čebulo drobno sesekljam. Sardine pretlačimo z vilicami ter jim dodamo čebulo, kumare, gorčico in sesekljan peteršilj. Dobro premešamo, po potrebi dodamo olje, v katerem so bile vložene sardine, ter začinimo z limoninim sokom in poprom.

Preden postrežemo, ohladimo v hladilniku.



## Namaz s sardinami in skuto

*1 pločevinka sardin v olju*

*1 srednje velika čebula*

*20 dag skute*

*popper (po želji)*

*peteršilj*

Sardine skupaj z oljem in skuto zmiksamo. Dodamo fino sesekljano čebulo in peteršilj. Po želji popramo. Namaz se lepo poda rženemu ali drugemu polnovrednemu kruhu.



## Ribji namaz

*30 dag pečene ribe brez kosti (lahko ostanki)*

*5 žlic olivnega olja*

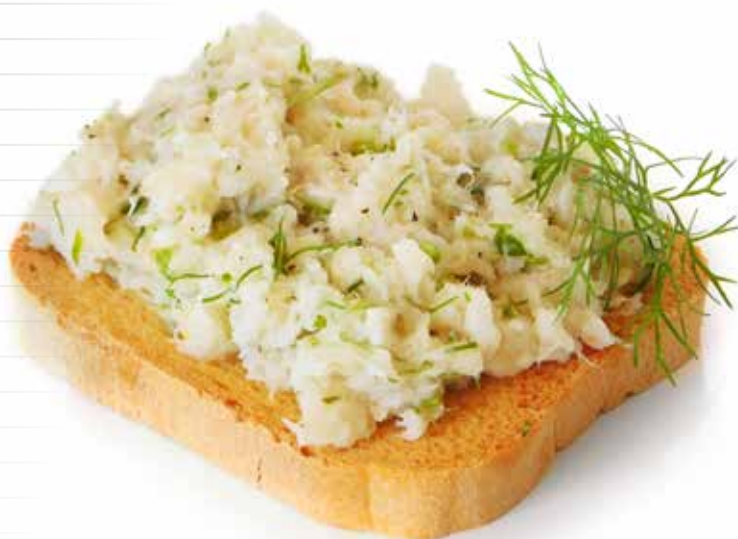
*1 strok česna*

*limonin sok po okusu*

*sesekljan peteršilj*

*sol, poper*

Ribo, česen in olje zmešamo v električnem mešalniku. Začinimo in dodamo sesekljan peteršilj. Namaz postrežemo ohlajen. Shranjenega v hladilniku lahko uporabimo še naslednji dan.



## Ribji namaz s fižolom

*25 dag osliča (file)*

*15 dag kuhanega fižola*

*4 žlice olivnega olja*

*malo prekuhane ohlajene vode (po potrebi)*

*drobnjak*

*sol, sveže mlet poper*

Ribo skuhamo v rahlo slani vodi. Ohlajeno ribo in fižol pretlačimo z vilicami. Lahko tudi zmiksamo, da bo namaz bolj mazav. Umešamo olje in po potrebi malo ohlajene prekuhane vode. Solimo, popramo in dodamo narezan drobnjak.





## Namaz z dimljenim lososom

*10 dag dimljenega lososa*

*10 dag pasirane skute*

*2 žlici smetane*

*beli poper*

Dimljeni losos fino sesekljam. Pomešamo skuto, smetano in sesekljan losos. Začinimo s poprom. Namaz se lepo poda polnovrednemu opečenemu toastu ali polnovrednemu kruhu.

**Nasvet:** ker je dimljeni losos slan, soli ne dodajamo. Če pa že, potem pa samo ščepec.



## Namaz s pečenim piščancem

*20 dag pečenega piščanca brez kože (lahko ostanki)*

*10 dag pasirane skute*

*1 mlada čebula ali ½ bele čebule*

*1 strok česna*

*1 žlica sesekljanega peteršilja*

*sol, poper*

Meso narežemo na koščke ter skupaj s skuto, čebulo in česnom zmiksamo. Če je potrebno, dodamo žlico ali dve jogurta. Popramo, po potrebi solimo in dodamo sesekljan peteršilj, lahko tudi drobno narezano papriko. Bogato obložimo kruh in okrasimo s poljubno zelenjavo.



## Namaz z rumeno bučo

*25 dag olupljene rumene buče*

*20 dag pasirane skute*

*2 žlici medu*

*cimet, mleti ingver, klinčki, muškatni orešček*

Bučo narežemo in dušimo s par žlic vode. Ohlajeno bučo zmiksamo, umešamo skuto in med. Začinimo. Namažemo kruh in okrasimo s sadjem.



## Namaz s suhim sadjem

*5 dag jabolčnih krehljev*

*5 dag rozin*

*5 dag suhih brusnic*

*1½ dl prekuhane in ohlajene vode*

*ingver, kardamom*

Jabolčne krehlje narežemo ter jih skupaj z brusnicami in rozinami čez noč namakamo v prekuhani ohlajeni vodi. Sadje odcedimo, tekočino pa shranimo. Namočeno sadje zmeljemo v električnem mešalniku. Primešamo toliko prihranjene tekočine, da dobimo mazljivo zmes. Namaz začimimo z mletim ingverjem in kardamomom. Ali pa dodamo začimbe po svoji izbiri.

**Nasvet:** sadje lahko namočimo tudi v jabolčnem soku.



## Namaz iz suhih sliv

*15 dag suhih sliv brez koščic*

*5 dag mletih ali fino sesekljanih orehov*

*5 orehovitih jedrc za okras*

*1 mandarina (sok)*

*mleti cimet (na konici noža)*

*voda, v kateri so se namakale slive*

Slive namakamo v prekuhani ohlajeni vodi vsaj 4 ure. Odcedimo, tekočino pa prihranimo. Mandarino stisnemo in sok skupaj s slivami dobro zmešamo v električnem sekljalniku. Primešamo mlete orehe in začini s cimetom. Po potrebi dodamo malo vode, v kateri so se namakale slive, tako da dobimo namaz primerne gostote. Kruh namažemo s pripravljenim namazom ter okrasimo s četrtnkami orehovitih jedrc.

**Nasvet:** morebitni preostali namaz damo v skodelico, pokrijemo in damo v hladilnik. Lahko ga dodamo jogurtu. Ta sadni jogurt bo zagotovo okusen.



## Sadni namaz s suhimi figami

*10 dag suhih marelic*

*10 dag suhih fig*

*5 dag orehov*

*2 žlički medu*

*1 dl vode*

*cimet*

Suhe fige in marelice narežemo in poparimo z vodo. Ko se voda ohladi, odcedimo odvečno tekočino. Namočeno sadje zmeljemo v električnem mešalniku. Primešamo med, fino sesekljane orehe in toliko prihranjene tekočine, da dobimo mazljivo zmes. Namaz začинimo s cimetom. Lahko hranimo v hladilniku 4 dni.



## Anin namaz s suhim sadjem

*5 dag jabolčnih krehljev*

*5 dag suhih marelic*

*5 dag rozin*

*1½ dl prekuhane ohlajene vode*

*cimet, limonin sok*

Suho sadje narežemo in čez noč namakamo v prekuhani ohlajeni vodi. Sadje odcedimo, tekočino pa shranimo. Suho sadje zmeljemo v električnem mešalniku. Primešamo toliko prihranjene tekočine, da dobimo mazljivo zmes. Namaz začinimo z limoninim sokom in cimetom. Namaz je v hladilniku obstojen 5 dni.



## Namaz s suhim sadjem in oreški

*15 dag suhega sadja po izbiri (jabolka, hruške, marelice, rozine ...)*

*4 dag mandljev, orehov ali praženih lešnikov*

*1½ dl prekuhane in ohlajene vode*

*cimet (po želji)*

Suho sadje narežemo in čez noč namakamo v prekuhani ohlajeni vodi. Namočeno sadje odcedimo, tekočino pa shranimo. Sadje zmeljemo v električnem mešalniku. Primešamo sesekljane ali mlete oreške in toliko prihranjene tekočine, da dobimo mazljivo zmes. Po želji začini s cimetom. Namaz je v hladilniku obstojen 5 dni.





## Namaz z marelicami in skuto

*6 dag suhih marelic*

*20 dag skute*

*1 žlička medu*

*4 dag praženih lešnikov ali oreškov po izbiri*

*limonin sok (po okusu)*

Suhe marelice in lešnike sesekljam. Pomešamo skuto, med in nekaj kapljic limoninega soka. Dodamo marelice in lešnike, premešamo in postrežemo kot namaz.

**Nasvet:** za spremembo namazu lahko dodamo svež sesekljan timijan.



## Hanini obloženi hrustljavi kruhki

*20 dag pasirane skute*

*2 žlici smetane*

*3 žličke medu*

*6 dag grobo sesekljanih mandljev*

*4-8 fig (odvisno od velikosti)*

*5 dag ribeza*

*hrustljavi kruhki (ajdovi, koruzni ...)*

V električnem mešalniku dobro zmešamo skuto, smetano in med. Umešamo grobo sesekljane mandlje ter premažemo hrustljave kruhke. Obložimo jih z narezanimi svežimi figami in ribezom.

**Nasvet:** hrustljave kruhke lahko kupimo v bolj založenih trgovinah. Za spremembo jih obložimo z drugim sezonskim sadjem.



## Janovi obloženi hrustljavi kruhki

*20 dag pasirane skute*

*6 dag orehov*

*4 žlice džema (figov, marelični, slivov, breskov ...)*

*hrustljavi kruhki*

Pasirano skuto pomešamo z grobo sesekljanimi orehi, dodamo džem in nekajkrat premešamo (da ostane lep vzorec). Premažemo kruhke ter jih poljubno okrasimo.



## Kruhki, obloženi s sadjem

*20 dag pasirane skute ali kvarka*

*2 žlici smetane ali jogurta*

*2 žlički medu*

*½ manjše ekološko pridelane limone*

*20 dag sadja*

*polnovredni toast ali kruh*

Dobro zmešamo skuto, smetano in med. Dodamo fino naribano limonino lupino in sok po okusu. Če nimamo limone iz ekološke ali domače pridelave lupino opustimo. Manjše kose toasta ali kruha opečemo in premažemo s skutnim namazom ter obložimo s sadjem.



## Anini obloženi hrustljavi kruhki

*20 dag pasirane skute ali kvarka*

*3 žlice praženih lešnikov*

*2-3 žlice jogurta ali smetane (po potrebi)*

*40 dag buče hokaido*

*2-3 vejice svežega timijana*

*3 žlice olivnega olja*

*sol*

*hrustljavi kruhki, polnovredni toast ali kruh*

Bučo očistimo, narežemo na rezine in premažemo z oljem. Rezine damo v pekač, obložen s papirjem za peko, dodamo par vejic svežega timijana ter jih spečemo v pečici. Skuto in jogurt ali smetano dobro zmešamo, dodamo ščepec soli ter primešamo grobo sesekljane lešnike. Obilno premažemo kruhke in obložimo s še mlačnimi rezinami pečene buče. Po želji rezine rahlo solimo.



## Zalogajčki z mocarelo in paradižnikom

rženi kruh

8 češnjevih paradižnikov

8 kroglic mocarele

8 dag kvarka

listi sveže bazilike

sol, poper

S pomočjo modelčka za izrezovanje keksov ali kozarčka (premer cca. 3–4 cm) izrežemo 8 krogov rženega kruha. Pomešamo kvark, par listov sesekljanе bazilike, poper in sol. Premažemo kruhke. Na nabodalca damo paradižnik in kroglico mocarele ter zabodemo v namazan kruh. Okrasimo z listi bazilike.

**Namig:** v trgovini dobite mocarelo v majhnih kroglicah. Vsaka tehta približno 1 dag.



## Mini burger s piščančjim mesom in bučko

20 dag mletih piščančjih prsi

8 dag naribane bučke

½ polnovredne žemlje ali 1 prepečenec

mleko za namakanje

1 žlica sesekljanega drobnjaka

2 žlici olja

sol

mešanica mediteranskih začimb (brez dodane soli) (za konico noža)

En dan staro žemljo ali prepečenec prelijemo z mlekom. Po petih minutah rahlo ožamemo in dobro zmešamo z mletim mesom, fino naribano bučko, drobnjakom, začimbami in malo soli. Oblikujemo kroglice velikosti oreha in jih povaljamo v drobtinah. V ponvi segrejemo olje. Polpete enega po enega damo v ponev in pritisnemo z žlico. Čez čas polpete obrnemo, da se popečejo na drugi strani. Postrežemo jih z narezano kumaro in paradižniki.



## Obložen kruh

*20 dag kvarka z 0,1 % maščob*

*6 dag arašidov (brez dodane soli)*

*8 rezin polnovrednega toasta ali polnovrednega kruha*

*1 cvet ognjiča za okras (po želji)*

Polovico arašidov zmeljemo v mlinčku za kavo, preostale grobo sesekljamo. Pomešamo kvark in mlete arašide ter s to mešanico premažemo opečen toast ali polnovredni kruh. Potresemo z grobo sesekljanimi arašidi in okrasimo s cvetnimi listi ognjiča.





## Sendvič s tofujem in zelenjavo

(za 8 sendvičev)

4 žemlje iz polnovredne moke

25 dag dimljenega tofuja

15 dag bučk

20 dag jajčevca

20 dag paradižnika

4 žlice olja

3 stroki česna

peteršilj

sol, poper

Jajčevce in bučke narežemo na tanjše kolobarje, premažemo z žlico olja in popečemo na električnem žaru ali v posodi za pripravo jedi brez maščob. Ko so pečeni, popramo in blago solimo. Tofu narežemo na rezine in popražimo na žlici olja. Polovico pečenih jajčevcev zmečkamo z vilicami, dodamo žlico olja, malo solimo in popramo ter dodamo strok strtega česna. S tem namazom namažemo na polovice prerezane žemlje iz polnovredne moke ter jih obložimo s pečeno zelenjavo in tofujem. Na koncu dodamo narezan paradižnik. Sesekljamo peteršilj in preostali česen, pomešamo z žlico olja in pokapljamo po sendvičih.



## Bogato obložen kruh

*15 dag kuhane čičerike ali belega graha*

*10 dag špinače*

*½ srednje velike čebule*

*8 dag kuhane koruze*

*4 jajca*

*3 žlice olivnega olja*

*sol, sveže mlet poper*

*polnovredni kruh*

*zelenjava po izbiri - za prilogo*

Z vilicami grobo pretlačimo čičeriko. V ponev damo olje, dodamo sesekljano čebulo in večkrat premešamo, dodamo oprano narezano špinačo, čičeriko in koruzo. Ko je vse skupaj vroče, dodamo stepena jajca in začinimo. Večkrat premešamo. Ko jajca zakrcknejo, obložimo kruh in postrežemo s poljubno zelenjavo.



## Sendvič z jajčno solato

*1 gosti jogurt*

*1 žlica gorčice*

*2 žlici limoninega soka*

*2 žlici olivnega olja*

*4 trdo kuhana jajca*

*3 kisle kumare*

*1 manjše jabolko*

*1 žlica sesekljanega drobnjaka*

*listi solate*

*paradižnik*

*sol, sveže mlet poper*

*bageta*

Dobro zmešamo jogurt, gorčico, limonin sok, olje, sol in poper. Dodamo sesekljana jajca, na kockice narezane kumare, jabolko in sesekljan drobnjak. Bageto prerežemo na pol in polovico obložimo s pripravljeno jajčno solato, dodamo liste solate in na kolobarje narezan paradižnik. Pokrijemo z drugo polovico bagete in razrežemo.



## Pisani sendvič

*20 dag pečenega piščančjega mesa (preostanki)*

*4 zvrhane žlice namaza iz jajčevca (glej stran 19)*

*1 rumena paprika*

*½ zelene paprike*

*listi špinače, rukole ali zelene solate*

*4 rezine polnovrednega kruha*

Špinačo, rukolo ali solato operemo in dobro odcedimo. Piščančje meso narežemo na manjše koščke. Rumeno in zeleno papriko narežemo na palčke in kockice ali pa samo na palčke. Kruh namažemo z namazom ter ga obložimo s koščki mesa. Na meso položimo rukolo, špinačo ali solato. Na vrh damo papriko in postrežemo.



## Kruhki, obloženi z zelenjavo in mocarelo

*12 dag mocarele (majhne kroglice)*

*20 dag paradižnika*

*8 črnih izkoščičenih oliv*

*1 feferon (po želji)*

*2 žlici olivnega olja*

*listi bazilike*

*sol, poper*

*polnovredna bageta, koruzni kruh, polnovredni toast (po izbiri)*

Kroglice mocarele razrežemo na četrtine. Paradižnik narežemo na kockice. Če uporabimo češnjev paradižnik, ga narežemo na polovice ali četrtine (odvisno od velikosti paradižnika). Feferon ali čili papriko drobno sesekljamo. Olive zrežemo na tanke kolobarje. Pomešamo narezan paradižnik, olive, feferon in mocarelo, popramo, blago solimo in prelijemo z oljem. Premešamo. Obložimo kruh in ponudimo.



## Sarin obložen kruh

*čičerikin namaz (glej stran 28)*

*1 večji jajčevец*

*4 žlice olja*

*4 trdo kuhana jajca*

*6 češnjevih paradižnikov*

*1 žlica sesekljanih zelišč (peteršilj, drobnjak)*

*1 strok česna*

*žlica limoninega soka ali malo razredčenega kisa*

*sol*

*polnovredni kruh ali toast*

Jajčevец zrežemo na kolobarje, potresemo s suhimi zelišči in spečemo na treh žlicah olja. Lahko ga spečemo na žaru.

Pomešamo fino sesekljani česen, peteršilj in drobnjak ter ga pomešamo s preostalo žlico olja, malo limoninega soka in soljo. S tem prelivom pokapljamo ohlajene kolobarje jajčevca. Kruh premažemo s čičerikinim namazom ter obložimo z jajčevcem in jajcem, narezanim na kolobarje.



## Kruh, obložen s čičerikinim namazom in pečenim paradižnikom

*čičerikin namaz (glej stran 28)*

*30 dag češnjevega paradižnika (rumeni, rdeči)*

*2 žlici olivnega olja*

*2 stroka česna*

*1 vejica rožmarina ali timijana*

*sesekljan peteršilj*

*sol, poper*

*5 dag mandljev (po želji)*

Paradižnik damo v pekač, pokapljamo z oljem, dodamo vejico timijana in spečemo v pečici. Kruh premažemo s čičerikinim namazom, po vrhu zložimo mlačne pečene paradižnike, potresemo s peteršiljem in sesekljanimi mandlji, pokapljamo s preostalim oljem in postrežemo.





## Sendvič z mesno solato

*4 zvrhane žlice namaza iz jajčevca ali čičerike (glej stran 19 ali 28)*

*20 dag preostankov pečenega mesa*

*10 dag paprike*

*10 dag paradižnika*

*1 žlica olja*

*kis*

*sol, poper*

*4 kosi polnovrednega kruha*

Papriko in paradižnik narežemo na kockice, dodamo na kockice narezano meso, prelijemo z oljem in kisom ter solimo in popramo. Premešamo. Kruh premažemo z izbranim namazom, obložimo z mesno solato ter okrasimo z listi bazilike. Za posebne priložnosti sendvič lahko postrežemo kot to prikazuje fotografija.





## Sendvič z mesom in zelenjavo

4 rezine pečenega mesa (svinjina, piščančje prsi)

½ jajčevca

1 manjša bučka

2 žlici olivnega olja

2 vloženi pečeni papriki

šop rukole

popper, malo soli

8 tanjših rezin polnovrednega kruha

Jajčevce in bučke narežemo na kolobarje, premažemo z oljem, popramo in spečemo na žaru ali ponvi. Papriko odcedimo. Na kruh damo mlačne pečene bučke in jajčevce, papriko, meso in liste rukole. Pokrijemo z rezino kruha, ovijemo v folijo ter sendvič obtežimo za 10-15 minut.

**Nasvet:** če jajčevce in bučke pečemo v ponvi za pripravo jedi brez maščob, jih najprej opečemo z ene strani, obrnemo in ponev pokrijemo.



## Sendvič s sardinami in pečeno papriko

(za 1 osebo)

4 sardine v olju

1 žemlja iz polnovredne moke

2 pečeni vloženi papriki

1 strok česna

1 žlička olivnega olja

peteršilj

rezina limone

Sardine odcedimo. Sesekljamo peteršilj in česen ter ju pomešamo z žlico olivnega olja. Papriko odcedimo in razpolovimo ali narežemo na večje kose.

Žemljo ali rezino polnovrednega kruha obložimo s papriko, nanjo pa položimo po dve sardini. Na sendvič damo mešanico česna, peteršilja in olja. Na koncu pokapljamo z limoninim sokom.



## Sendvič s pečenimi sardelami

12 sardel

4 žlice olivnega olja

2 žlici koruzne moke

paradižnik

redkev

2 stroka česna

peteršilj

sol

polnovredni kruh

Sardele očistimo in operemo ter odcedimo. Dobro jih odcedimo in popivnamo s papirnato brisačo. Sardele povaljamo v koruzni moki ter spečemo na treh žlicah olja. Pečene sardele blago solimo. Lahko jih spečemo tudi v pečici. Česen in peteršilj fino sesekljamo ter pomešamo s preostalo žlico olja. S to mešanico premažemo kruh, obložimo ga s paradižnikom in redkvijo, narezano na kolobarje. Na vrh damo po dve do tri sardele in postrežemo.



## Petrov obložen kruh

*10 dag dimljenega lososa*

*10 dag kuhane leče*

*10 dag fino sesekljanе kumare*

*½ mlade čebule*

*2 žlici kisle smetane*

*popер, ščepec soli*

Dimljeni losos sesekljamo. Prav tako sesekljamo čebulo in olupljeno kumaro. Lečo pretlačimo z vilicami. Pomešamo losos, lečo, kumaro čebulo in smetano. Začinimo. Polnovredni prepečenec, opečen polnovredni toast ali kruh obložimo s pripravljeno maso in okrasimo s kumaro.



## Martin obložen kruh

*10 dag dimljenega lososa*

*10 dag pasirane skute*

*1 žlica smetane*

*10 dag naribanega jabolka*

*1 mlada čebula*

*limonin sok*

Dimljeni losos sesekljamo. Enako storimo s čebulo. Jabolko naribamo in pokapljamo z limoninim sokom. Pomešamo pasirano skuto in smetano, dodamo sesekljan losos, čebulo in jabolka. Postrežemo s polnovrednim kruhom, opečenim toastom ali prepečencem.



## Sendvič z ribjim polpetom

30 dag olupljenega krompirja

20 dag ribjega fileja

1 jajce

½ manjše čebule

1 strok česna

4 žlice olja

1 žlica sesekljanega peteršilja

1 vejica timijana (osmukani listi)

krušne drobtine po potrebi

sol, sveže mlet poper

solatni listi, redkev ali zelenjava po izbiri

Ivina lahka omaka (glej stran 81)

Krompir narežemo in skuhamo. Odcedimo ga in pretlačimo. File kuhamo približno 8 minut. Odcedimo ga in zmečkamo z vilicami. Na žlici olja dušimo čebulo in česen. Pomešamo ohlajen krompir in ribo, dodamo jajce, čebulo, peteršilj in začimbe. Premešamo. Če je zmes premehka, dodamo malo krušnih drobtin. Oblikujemo polpete, povaljamo jih v drobtinah. Spečemo jih na preostalem olju. Pečemo jih približno 5–6 minut na vsaki strani. Kruh premažemo z omako, obložimo z zelenjavo in dodamo polpet.



## Puranji/piščančji burger

25 dag mletega puranjega (piščančjega) mesa

1 polnovredna žemlja od predhodnega dne ali 2 prepečenca

1 dl mleka (po potrebi)

12 dag pasirane skute

1 jajce

½ srednje velike čebule

1 žlica sesekljanega peteršilja

4 žlice olja

4 žlice grobo mletih koruznih kosmičev

sol, poper

omaka (glej stran 79 ali po izbiri)

zelenjava (solatni listi, paradižnik, paprika ...)

polnovredne bombete

Koruzne kosmiče zdrobimo z valjarjem. Žemljo narežemo na kocke in poparimo z mlekom. Mletemu mesu dodamo pasirano skuto, ohlajeno ožeto žemljo, jajce, sesekljano čebulo in peteršilj. Začinimo s poprom in soljo.

Zmešamo in oblikujemo polpete ter povaljamo v koruznih kosmičih. V večjo ponev za pripravo jedi brez maščob damo žlico ali dve olja ter spečemo polpete z obeh strani.

Bombeto premažemo z omako, obložimo z zelenjavo, dodamo polpet in spet zelenjavo. Pokapljamo z omako in pokrijemo z drugo polovico bombete.





## Piščančji burger s špinačo

25 dag mletega puranjega (piščančjega) mesa

1 polnovredna žemlja od predhodnega dne ali 2 prepečenca

1 dl mleka (po potrebi)

1 jajce

5 dag listov špinače

1 strok česna

½ srednje velike čebule

sol, poper, mešanica suhih italijanskih začimb, malo dimljene paprike

3 žlice olja

omaka (stran ....)

zelenjava (solatni listi, paradižnik, paprika ...)

polnovredne bombete

Mleto puranje meso začinimo s poprom, dodamo italijanske začimbe, dimljeno papriko, sesekljano čebulo in česen. Špinačo na kratko prekuhamo v vroči vodi (blanširamo), precedimo, ohladimo in nato sesekljamo. Staro žemljo razrežemo in prelijemo z vročim mlekom ter ohladimo. Mesu dodamo ožeto žemljo, špinačo in jajce. Če je zmes premeška, dodamo drobtine.

Oblikujemo polpete ter jih spečemo. Bombeto premažemo z omako, obložimo z zelenjavo, dodamo polpet in spet zelenjavo. Pokapljamo z omako in pokrijemo z drugo polovico bombete.



**Nasvet:** bombeto lahko premažemo s pretlačenim avokadom, kateremu dodamo malo limoninega soka.



## Sendvič s polpetom iz gob in fižola

15 dag gob

1 manjša čebula ali mlada čebula

25 dag kuhanega fižola

1 prepečenec ali stara žemlja

1 jajce

4 žlice olja

sol, poper, mešanica suhih provansalskih začimb

1 žlica sesekljanega peteršilja

krušne drobtine ali oreški

zelenjava (špinača, paradižnik, kumare ...)

omaka s papriko (glej stran 80)

polnovredna kajzerica ali kruh

Staro žemljo ali kruh narežemo in prelijemo z vročo vodo (približno 1,5 dl). Ohladimo in ožamemo. Na 2 žlicah olja dušimo sesekljano čebulo, dodamo sesekljane gobe ter začiniimo z mešanico suhih provansalskih začimb. Ohlajenim gobam dodamo z vilicami pretlačen fižol in jajce. Solimo in popramo. Če je zmes premehka dodamo malo krušnih drobtin.

Ponev segrejemo, dodamo preostalo olje in spečemo polpete z obeh strani.

Kajzerico prerežemo in namažemo z omako s papriko. Dodamo polpet in obložimo z zelenjavo.



## Omaka s kumaro

*1 srednje velika kumara*

*1 žlica gorčice*

*1 gosti jogurt*

*2 žlici limoninega soka*

*2 žlici olivnega olja*

*sol, sveže mlet poper*

Dobro zmešamo jogurt, gorčico, limonin sok, olje, sol in poper. Dodamo fino narezano ali naribano olupljeno kumaro.



## Omaka s koprom ali meto

*1 gosti jogurt*

*2 žlici smetane*

*1 strok česna*

*1 žlička sesekljanega kopra ali žlica sesekljane mete*

*sol, sveže mlet poper*

Dobro zmešamo jogurt, limonin sok, sol in poper. Dodamo sesekljan koper ali meto.



## Omaka s papriko

8 žlic gostega jogurta

2 žlici smetane

2 žlici fino sesekljane rdeče paprike

2 žlici fino sesekljane zelene paprike

peteršilj

sol, poper

Zmešamo jogurt, smetano in začimbe. Dodamo fino sesekljano papriko in peteršilj.



## Ivina lahka omaka

*1 gosti jogurt*

*2 žlici kisle smetane*

*4 manjše kisle kumare*

*1 žlica kisa, v katerem so bile vložene kumare*

*1 žlica sesekljanega drobnjaka*

*1 žlica fino sesekljanega peteršilja*

*limonin sok po okusu*

*sol, sveže mlet poper*

Kumare fino sesekljamo. Jogurt pomešamo s kisló smetano, kisom, sesekljanimi kumarami, drobnjakom in peteršiljem. Začinimo z limoninim sokom, sveže mletim poprom in ščepcem soli. Preden postrežemo ohladimo v hladilniku.

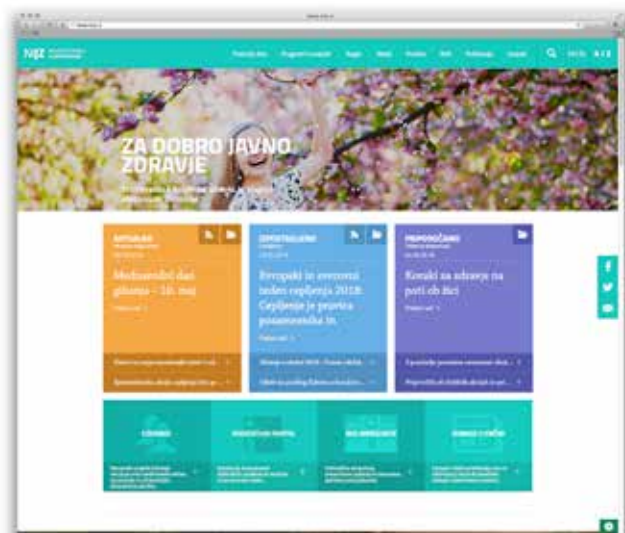
**Nasvet:** omaki lahko dodamo fino sesekljan koper.



# Koristne povezave

Za več verodostojnih informacij o zdravi prehrani obiščite naslednje spletne strani:

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) – <https://www.nijz.si/>.









CO-FUNDED BY  
THE EUROPEAN UNION



PROMOTED BY  
Comune di  
Milano

**alda** \*

\* European Association  
for Local Democracy



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



inštitut za  
MLADINSKO  
POLITIKO

Partnerstvo **SustainaBite**, projekt **Food for the future**

