

## Skuhaj kosilo!

V 6. razredu bi začeli v kratkem s praktičnim poukom vam prilagam nekaj idej, da olajšate delo staršem in poskušate skuhati kosilo.

Ideje so primerne za učence od 6. – 9. razreda. Učenci 6. razreda in IP SPH, v zvezek zapišete naslov recepta in naštejete tehnike obdelave živil (dušenje, kuhanje, cvrtje..).

Dodatna vprašanja naslovite na [tanja.marinac@os-cerkno.si](mailto:tanja.marinac@os-cerkno.si).

### Pire krompir s špinačno omako, jajcem in hrenovko

Sestavine (4 osebe):

- 5 srednje velikih krompirjev,
- 5 jedilnih žlic masla,
- 3 dcl toplega mleka,
- 500g špinača,
- 2 jedilni žlici moke
- 3 stroki česna,
- 2 jedilni žlici kisle smetane,
- 2 jedilni žlici olja,
- 4 hrenovke,
- 4 jajca,
- Začimbe: sol, poper, sladka paprika, muškadni orešček

Postopek:

1. Dobro operemo krompir in ga olupimo. Še enkrat ga olupimo in ga narežemo na kose. Kose krompirja položimo v lonec in zalijemo z vodo, da je pokrit. Prižgemo štedilnik. Ko voda s krompirjem zavre, zmanjšamo ogenj na srednjo vredno, zatem naj se krompir kuha še 10-20 minut, odvisno od velikosti kosov krompirja. Večkrat z vilicami preverimo, če je krompir že kuhan. Ko zabodemo vilice v krompir, mora biti le-ta mehak.
2. Kuhanemu krompirju odlijemo vodo. Krompir malo pretlačimo, dodamo 3 jedilne žlice masla, 2 dcl mleka in čajno žličko soli ter še enkrat dobro pretlačimo, da dobimo strukturo s čim manj grudic.
3. Svežo špinačo (lahko jo nadomestimo z blitvo ali pa tudi z zamrznjeno špinačo. Če uporabimo zamrznjeno špinačo spustimo točko 3 postopka), dobro operemo in jo blanširamo ( - nekaj minut pokuhamo v vodi, ki je tik pod vreliščem), nato jo dobro odcedimo in zmiksamo s paličnim mešalnikom.
4. V nizki ponvi stopimo 2 jedilni žlici masla in moke ter dobro premešamo. Dodamo še blanširano špinačo in na majhne koščke narezan česen. Vse skupaj prepražimo na srednjem ognju. Dolijemo 1 dcl mleka in začинimo s ščepom soli, ščepom popra in za noževu konico naribanega muškatega oreščka.
5. Postavimo na štedilnik manjši lonec z vodo, ki sega nekje do polovice. Vzamemo 4 hrenovke in jim s pomočjo noža naredimo nekaj vreznin v ovoj hrenovke, da med kuhanjem ne počī. Ko je voda tik pod vreliščem (= začnejo izhajati mehurčki iz dna lonca), dodamo hrenovke in jih v vodi blanširamo 5-10 minut. Zatem vodo odlijemo.
6. V ponev vlijemo 2 žlici olja. Ko se olje malo segreje, tik nad ponvijo razbijemo vsako jajce posebej in ga popečemo, da beljak popolnoma zakrknē. Potresemo s soljo in mleto rdečo papriko.
7. Vse komponente obroka sestavimo na krožnike.