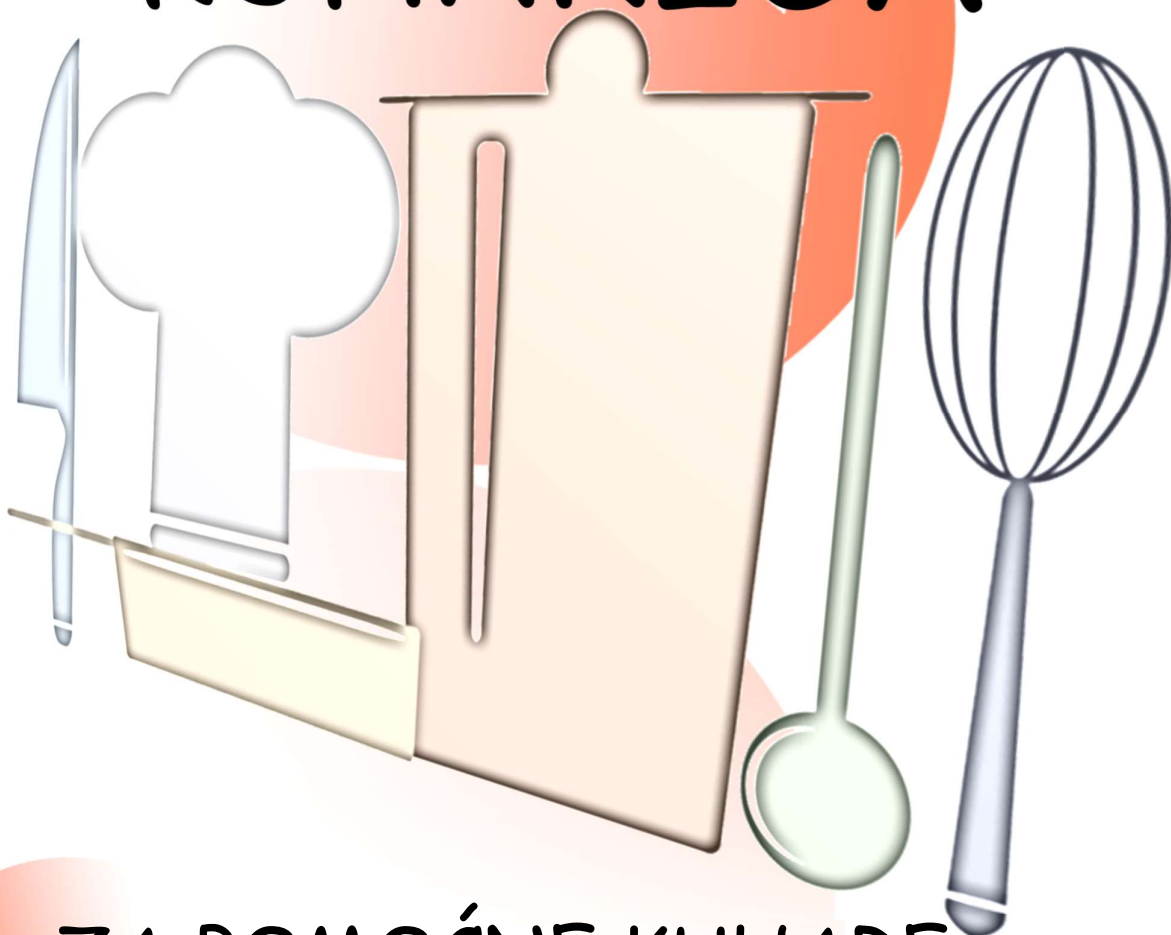


MALA KUHARICA



ZA POMOĆNE KUHARE
I POMOĆNE KUHARICE

MALA KUCHARICA za pomoćne kuhare i pomoćne kuharice



Autori:

Ljiljana Košić Đukez, kuharica

Vesna Zećirević, edukacijska rehabilitatorica

Ivana Matoš Buršić, psihologinja

Višnja Majsec Sobota, psihologinja

Damir Copić, tehnički urednik



URIHO

Ustanova za profesionalnu rehabilitaciju i
zapošljavanje osoba s invaliditetom



Služba za rehabilitaciju



SADRŽAJ

| | |
|---|-----|
| 1. UVODNI POZDRAV..... | 5. |
| 2. OSNOVNA PRAVILA U KUHINJI..... | 6. |
| 3. RECEPTI ZA PRIPREMU JELA..... | 7. |
| 3.1. Oslić na bijelo..... | 7. |
| 3.2. Pire krumpir s dinstanim kiselim zeljem i kobasicama..... | 8. |
| 3.3. Spaghetta bolognese..... | 10. |
| 3.4. Zapečene palačinke sa sirom..... | 12. |
| 3.5. Varivo od slanutka i poriluka..... | 14. |
| 3.6. Mesna štruca i pire krumpir..... | 16. |
| 3.7. JUNEĆI gulaš s domaćim noklicama..... | 19. |
| 3.8. Kotlet u umaku od gljiva i rizi-bizi..... | 20. |
| 3.9. Juha od bundeve..... | 23. |
| 3.10. Francuski krumpir..... | 24. |
| 3.11. Pohane palačinke punjene šunkom i sirom..... | 26. |
| 3.12. Tuna steak (Tuna odrezak)..... | 28. |
| 4. ZA KRAJ..... | 29. |



1. UVODNI POZDRAV

Dragi pomoćni kuhari i drage pomoćne kuharice!

Dozvolite da vam predstavimo naš priručnik znakovitog imena „Mala kuharica“. On je osmišljen radi vas, vrijednih pomoćnih kuhara i pomoćnih kuharica, kako biste se što lakše prisjetili načina pripreme različitih ukusnih jela.

Pored recepata za jela, naša „Mala kuharica“ ponudit će vam i neke dodatne korisne savjete, kao naprimjer, kako održavati higijenu u kuhinji, kako raditi na siguran način, koja sredstva za rad koristiti, kako poslužiti jelo gostima i slično.

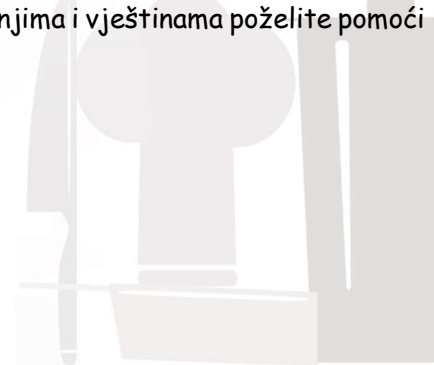
Glavni zadaci pomoćnog kuhara ili pomoćne kuharice jesu **POMOĆ U PRIPREMI NAMIRNICA** i **POMOĆ U PRIGOTOVLJAVANJU JELA**, o čemu će u ovom malom priručniku biti najviše riječi. Vaši zadaci su također i **ČUVANJE NAMIRNICA** te **SERVIRANJE JELA**, o čemu ćemo ovdje također nešto govoriti.

U dijelovima priručnika koji se zovu „**PRIPREMA JELA I PRIGOTOVLJAVANJE**“ bit će opisani načini kuhanja jela te načini njihovog prigotavljanja. Međutim, samo kuhanje, u praktičnom radu prepustite kuharu/ici ili drugoj osobi kojoj pomažete u kuhinji.

Kod svakog jela napisani su i sastojci. Tako će se pojavljivati riječi kao što su „gram“, „dekagram“, „decilitar“, „kilogram“, „litra“ i slično. Ako ne razumijete značenje ovih riječi, molimo vas tražite objašnjenje kuhara/ice ili druge osobe kojoj pomažete u pripremi jela.

Nadamo se da će vam se naša „Mala kuharica“ svidjeti. Također, nadamo se da će vam biti od koristi na radnom mjestu ili kod kuće, kada svojim znanjima i vještinama poželite pomoći drugim ukućanima u pripremi obroka.

Pa krenimo Sretno! 😊





OSNOVNA PRAVILA U KUHINJI

Kako bi što kvalitetnije obavljali posao pomoćnog kuhara ili pomoćne kuharice, pomoći će vam osnovna pravila rada u kuhinji kojih se važno prisjetiti te ih se obavezno trebate i pridržavati:

1. Važno je slušati upute za rad. Pitajte kuhara ili kuharicu ako vam nešto nije jasno. Ponovite neki zadatak ako vam prvi puta nešto nije uspjelo.
2. Pripazite na higijenu. Prije početka rada u kuhinji, obrišite radnu površinu mokrom krpom i deterdžentom te otvorite prozor kako bi se kuhinja ispunila svježim zrakom. Sredstva za čišćenje zatim odložite na njihovo mjesto te obavezno operite ruke u toploj vodi i sapunu. Dok pripremate namirnice, **UVIJEK** nosite zaštitne rukavice. Važno je da spremište u kojem čuvate (skladištite) namirnice bude čisto i pospremljeno. Kuhinjsku opremu, kao naprimjer noževe, vilice, žlice, tanjure, lonce, tave, daske za rezanje i slično, nakon korištenja dobro operite. Pripazite i na čistoću hladnjaka i sudopera. Redovito praznite kuhinjski koš za smeće.

OSOBNA HIGIJENA uključuje vaše redovite posjete liječniku radi očuvanja zdravlja, svakodnevno tuširanje, kupanje, redovito pranje kose, ruku, zubi te brigu o noktima, čistoj odjeći i obući, kao i zdravoj prehrani. Održavanje osobne higijene je posebno važno za rad u kuhinji jer tako utječemo i na čistoću prostora i namirnica koje dotičemo.

3. Poštujte mjere zaštite na radu i pružanja prve pomoći. **Ako se po podu prolije tekućina ili padnu namirnice i predmeti, odmah se trebaju ukloniti. Ako se predmeti nalaze visoko, koristite kratke dvostrane ljestve kako bi ih dosegli. Ukoliko primijetite da je prekidač, priključnica ili utikač oštećen, odmah upozorite svog nadređenog i nemojte dirati oštećene uređaje! Utikač izvlačite uvijek tako da ga povučete za tijelo utikača. Pri radu koristite odgovarajuća osobna zaštitna sredstva (kuta, pregača, kapa, rukavice i ostalo). Ako primijetite požar, odmah obavijestite ostalo osoblje i nadređenog kako bi se pozvalo vatrogasce na broj 193. Oprezno rukujte kuhinjskim sredstvima, pogotovo nožem. Nož pri radu u kuhinji nosite u ruci tako da ga držite uz tijelo i oštricom prema dolje! Ako se netko pri radu ozlijedi, odmah obavijestite ostalo osoblje i nadređenog te ukoliko se procijeni, potrebno je pozvati hitnu pomoć na broj 194.**



3. RECEPTI ZA PRIPREMU JELA

3.1 OSLIĆ NA BIJELO (za 4 osobe)

SASTOJCI:

1 kilogram krumpira, 1 kilogram fileta oslića, svežanj peršina, 1 crveni luk, 6 češnjaka, 3 decilitra bijelog vina, maslinovo ulje, sol ili vegeta, mljeveni crni papar, nekoliko listova lovora, 1 kocka povrtnog temeljca

PRIPREMA NAMIRNICA:

1. Operite i ogulite krumpir te ga narežite na ploške.
2. Ogulite crveni luk i narežite ga na sitno.
3. Ogulite češnjak i narežite ga na sitno.
4. Operite svežanj peršina pod mlazom vode i narežite ga na sitno.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA OSLIĆA:

1. Na maslinovom ulju kuhar/ica treba popržiti jedan crveni luk dok ne omekša.
2. Kada luk omekša, na njega stavite red krumpira narezanog na ploške.
3. Dodajte malo narezanog češnjaka, svježje narezanog peršina, malo soli, papra i vegete.
4. Sada stavite red oslića pa opet ponovite sve ispočetka dok se ne potroši sav krumpir i oslić.
5. Sve prelijte povrtnim temeljcem i zalijte s 1 decilitrom bijelog vina.
6. Ubacite nekoliko listova lovora.
7. Popaprite, posolite i poklopite.

Ovako pripremljen oslić, kuhar ili kuharica će staviti na laganu vatru otprilike 1 sat, dok krumpir ne bude kuhan. Pred kraj kuhanja vi možete dodati oko 2 decilitra vina, a kuhar/ica može dalje kuhati još 5 min. Zatim će kuhar/ica skloniti oslić s vatre i ostaviti ga poklopljenim još 10 minuta.

Napomena: Povrtni temeljac možete napraviti tako da u zavrelu vodu stavite kocku povrtnog temeljca koje kuhar/ica kuha još 10 minuta.

SERVIRANJE JELA:

Jelo možete poslužiti u dubokom tanjuru.



Oslić na bijelo



3.2 PIRE KRUMPIR S DINSTANIM KISELIM ZELJEM (KUPUSOM) I KOBASICAMA (za 4 osobe)

SASTOJCI:

Četiri para pečenica (kobasica), 80 dekagrama kiselog kupusa, 2 manje glavice crvenog luka, 2 češnja češnjaka, 3 lista suhog lovora, vegeta, sol, papar, mljevena paprika, 8 većih krumpira, 2 listića maslaca, 2 žlice kiselog vrhnja, 1 decilitar mlijeka

PRIPREMA NAMIRNICA:

1. Pečenice (kobasice) razrežite po sredini.
2. Kiseli kupus narežite na sitne rezance te ih operite pod vodom.
3. Ogulite crveni luk i narežite ga na sitno.

4. Ogulite češnjak i narežite ga na sitno.
5. Ogulite i operite krumpir i narežite ga na 4 dijela.
6. Uzmite maslac i narežite ga na 2 listića.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA ZELJA:

1. U drugom loncu kuhar/ica treba popržiti crveni luk. Kada crveni luk omekša, vi na njega stavite sitno narezan kupus.
2. Na kupus stavite malo vegete, papra, 3 lovorova lista, malo crvene mljevene paprike i narezani češnjak.
3. Podlijte hladnom vodom, malo promiješajte i poklopite.
4. Kuhar/ica zatim kuha kupus otprilike 1 sat. Tu i tamo vi možete otklopiti lonac, promiješati i dodati malo vode.
Kada kupus omekša, znači da je gotov.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA KRUMPIRA:

1. Napunite lonac hladnom vodom i u njega stavite krumpir.
2. Dodajte malo soli.
3. Kuhar/ica će početi kuhati na srednje jakoj vatri, oko 45 minuta. Kada krumpir omekša, znači da je skuhan. Kuhar/ica će tada ugaziti vatru.
4. Procijedite krumpir, ali nemojte procijediti svu vodu, već malo ostavite.
5. Uzmite gnječilicu za krumpir i izgnječite ga.
6. Sada stavite u krumpir 1 decilitar mlijeka.
7. Zatim dodajte 2 listića maslaca.
8. Na kraju dodajte 2 žlice kiselog vrhnja i malo soli.
9. Uzmite pjenjaču (ako je nemate, možete si olakšati ručnim mikserom). Umutite sve zajedno dok se sastojci ne sjedine.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA PEČENICA (KOBASICA):

1. Kobasice prije pečenja zarezite na nekoliko mjesta s jedne i druge strane da ne popucaju prilikom pečenja.
2. Zatim ih stavite na tavu i vruće ulje. Kuhar bi ih trebao pržiti oko 2 minute, dok ne dobiju lijepu boju.

SERVIRANJE JELA:

Kada budu gotovi pire krumpir, dinstano zelje i pečenicice, možete ih poslužiti na velikom plitkom tanjuru.



Pire krumpir s dinstanim zeljem i kobasicama



3.3 SPAGHETTE BOLOGNESE (za 4 osobe)

SASTOJCI ZA BOLOGNESE:

Tri žlice maslinovog ulja, 100 grama crvenog luka, 1 češanj češnjaka, 500 grama (pola kilograma) mljevenog mesa (svinjskog ili junećeg), 800 grama pelata, 1 žlica vegete, sol, papar, pola žličice origana, 1 žličica bosiljka, 400 grama špageta, 2 mrkve, sir ribanac, suncokretovo ulje, crvena mljevena paprika, lovorov list, senf, 1 žličica koncentrata rajčice, 2 decilitara crvenog vina, peršin, malo krušnih mrvica

PRIPREMA NAMIRNICA:

1. Ogulite crveni luk i narežite ga na sitno.
2. Ogulite češnjak i narežite ga na sitno.
3. Operite mrkve, ogulite ih i narežite na manje kolutove.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA BOLOGNESA:

1. U lonac stavite malo suncokretovog ulja.
2. Kuhar/ica će zagrijati ulje.
3. Kada se ulje zagrije, stavite nasjeckani crveni luk i nasjeckani češnjak.
4. Kada luk omekša, stavite mrkvu.
5. Kuhar/ica će sada sve zajedno malo popržiti.
6. Dodajte mljeveno miješano meso.
7. Sve zajedno promiješajte.
8. Na meso dodajte soli, vegete, papra, malo crvene mljevene paprike, 1 žličicu pelata, koncentrat rajčice, malo ajvara, lovorov list i žlicu senfa.
9. Sve skupa promiješajte i poklopite. Pustite sada da kuhar/ica sve zajedno „dinsta“ (pirja) 10 minuta.
10. Sada opet promiješajte i dodajte malo vode. Poklopite lonac.
11. Kuhar/ica kuha bolognese 45 minuta.
12. Pred kraj kuhanja dodajte 2 decilitra crnog vina (radi lijepe boje) i ponovo poklopite lonac. Kuha se još 15 minuta.
13. Kada meso bude gotovo, umiješajte 1 - 2 žlice krušnih mrvica dok ne primijetite da se jelo zgusnulo. Kuhar/ica treba kuhati još 10 minuta.
14. Kuhar/ica zatim treba maknuti lonac s vatre te ga ostaviti poklopljenim još 10 minuta.
15. Možete dodati nasjeckani peršin i malo bosiljka i origana. Promiješajte.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA ŠPAGETA:

1. U drugi lonac ulijte hladnu vodu, malo soli i malo suncokretovog ulja.
2. Kuhar/ica treba zakuhati vodu, a kada ona zakuha, stavit će špagete. Špagete treba kuhati koliko dugo piše na vrećici.
3. Dok kuhar/ica kuha, vi malo promiješajte, ali oprezno.
4. Kad se špagete skuhaju, stavite cjedilo u sudoper, oprezno uzmite lonac i istresite špagete u cjedilo. Pustite hladnu vodu i pod njom isperite špagete. Ovo obavezno radite uz pomoć druge osobe. Pri tome oboje pazite da ručke lonca primete rukavicama protiv topline ili pomoću krpe. Kada isperete špagete, dodajte na njih 3 žlice maslinovog ulja.

SERVIRANJE JELA:

Jelo možete poslužiti u dubokim tanjurima, a po želji dodajte sir ribanac.

Dobar tek! 🍴



Spaghetta bolognese



3.4 ZAPEČENE PALAČINKE SA SIROM (za 4 osobe - 12 do 15 komada palačinki)

SASTOJCI ZA PALAČINKE:

3 jaja, 80 grama šećera (ili po ukusu), 1 vanilin šećer, malo ribane limunove korice, 250 grama glatkog brašna, 200 mililitara mineralne vode, prstohvat soli, 5 decilitara (pola litre) mlijeka.

PRIPREMA NAMIRNICA ZA PALAČINKE:

1. Umutite 3 jaja.

2. Dodajte brašno, mineralnu vodu, mlijeko, sol, 80 grama šećera, 1 vanilin šećer i malo ribane limunove korice.
3. Sve zajedno izmiješajte u jednoličnu smjesu.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA PALAČINKI:

1. Uzmite tavu, na nju stavite malo ulja i pričekajte da se ulje zagrije.
2. Zatim uzmite „šeflju“ (grabilicu), njom nagrabite smjesu i izlijte je po tavi. Usput tavu okrećite pomalo u krug tako da smjesa prekrije cijelu njezinu površinu.
3. Kuhar/ica sada peče palačinku na jednoj strani oko 2 minute. Pomoću nožića treba odvojiti rubove palačinke, pažljivo okrenuti palačinku na drugu stranu i peći još jednu minutu.
4. Svaku ispečenu palačinku treba staviti na čisti tanjur, jednu na drugu.

SASTOJCI ZA SMJESU OD SVJEŽEG SIRA:

500 grama svježeg sira sobne temperature, 1 kiselo vrhnje s 20 posto mliječne masti, 3 jaja i 5 žlica šećera.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA SMJESE OD SVJEŽEG SIRA ZA PALAČINKE:

1. U zdjelu stavite svježi sir, kiselo vrhnje, 3 jaja i 5 žlica šećera. Sve zajedno miksajte dok ne dobijete kompaktnu smjesu.
2. Uzmite žlicu, njom nagrabite smjesu i stavite je po sredini palačinke koju ste maloprije ispekli prema uputama.
3. Zatim palačinku zarolajte i stavite je u pleh.
4. Sve to ponovite sa svakom palačinkom dok se pleh ne popuni.
5. Kada pleh popunite zarolanim palačinkama, ostatak smjese od svježeg sira polijte po palačinkama. Kuhar će zatim peći palačinke na 180 stupnjeva oko 1 sat.

Napomena: Ako ne želite staviti smjesu od svježeg sira, ispečene palačinke možete puniti marmeladom, pekmezom, čokoladom ili nekom drugom slasticom po želji, zarolati ih i jesti.

SERVIRANJE PALAČINKI:

Zapečene palačinke sa sirom, kao i obične palačinke, možete poslužiti na velikom plitkom tanjuru.



Zapečene palačinke sa sirom



3.5 VARIVO OD SLANUTKA I PORILUKA (za 4 osobe)

SASTOJCI:

1 konzerva slanutka, 2 veća poriluka, 1 veći krumpir, 3 žlice ulja, 3 šnite slanine, vezica svježeg peršina (ili suhi peršin), sol, papar, vegeta, mljevena crvena paprika, 5 komada mrkve, 1 crveni luk, glatko brašno

PRIPREMA NAMIRNICA:

1. Narežite poriluk na kolutove i operite ga.
2. Ogulite i operite krumpir te ga narežite na kockice.

3. Slaninu narežite na sitne kockice.
4. Očistite luk i narežite ga na sitno.
5. Ogulite mrkvu i narežite je na kolutiće.

PRIPREMA I PRIGOTOVLJAVANJE VARIVA:

1. U lonac stavite malo suncokretovog ulja.
2. Kuhar/ica će upaliti vatru i staviti na nju lonac.
3. Pričekajte da se lonac zagrije, a onda u njega stavite nasjeckani luk.
4. Sada pričekajte 2 minute dok luk malo omekša i stavite mrkvu.
5. Opet pričekajte da se luk i mrkva zajedno poprže.
6. Sada stavite poriluk, malo ga posolite i pričekajte 5 minuta dok se „dinsta“ (pirja). Usput malo promiješajte i dodajte začine (vegetu, papar, malo mljevene crvene paprike).
7. Ulijte malo vode, promiješajte i poklopite lonac. Pričekajte 30 minuta dok se ne skuha. Kada mrkva, poriluk i varivo omekšaju, znači da je skuhan. Slanutak nije potrebno kuhati jer je iz konzerve (već je prethodno kuhan).
8. Slanutak iz konzerve samo ubacite u lonac s varivom, ali pred kraj kuhanja.

ZAPRŠKA:

1. Na tavu stavite malo ulja.
2. Kada kuhar/ica zagrije ulje, dodajte malo glatkog brašna i pričekajte dok se ono ne poprži.
3. Kada brašno dobije smeđu boju, dodajte žlicu crvene mljevene paprike i sve zajedno promiješajte.
4. Kuhar/ica će zatim ovu zapršku maknuti s vatre. Uzmite tavu sa zaprškom i onda zapršku ulijte u varivo. Promiješajte i pričekajte još 5 minuta dok sve zajedno ne prokuha.

Varivo je gotovo!

Napomena: Kada stavljamo pržiti luk na ulje, malo ga posolimo.

SERVIRANJE VARIVA OD SLANUTKA I PORILUKA:

Varivo od slanutka i poriluka možete poslužiti u dubokim tanjurima.



Varivo od slanutka i poriluka



3.6 MESNA ŠTRUCA I PIRE KRUMPIR (za 4 osobe)

SASTOJCI ZA MESNU ŠTRUCU:

60 - 70 dekagrama mljevenog mesa (svinjetina), 1 srednja glavica crvenog luka, 2 češnja češnjaka, malo peršinovog lista (može i suhog), pola žličice crvene mljevene paprike, sol, vegeta, papar, ulje, 1 jaje (za meso), 2 do 3 žlice krušnih mrvica, 4 tvrdo kuhana jaja, mineralna voda, soda bikarbona

PRIPREMA NAMIRNICA ZA MESNU ŠTRUCU:

1. Ogulite crveni luk i narežite ga na sitno.
2. Ogulite češnjak i narežite ga na sitno.
3. Jedno jaje umiješajte u meso.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA MESNE ŠTRUCE:

1. Četiri komada jaja kuhar/ica će staviti u ključalu vodu i kuhati otprilike 10 minuta. Kada su jaja skuhana, treba ih staviti pod hladnu tekuću vodu.
2. O rub sudopera lagano udarite svako jaje da im popuca ljuska pa ih ogulite.
3. U miješano mljeveno meso stavite malo soli, vegete, papra, sitno narezani crveni luk i češnjak, crvenu mljevenu papriku, malo mineralne vode, žličicu sode bikarbone, malo suhog peršina, malo ulja i dvije do tri žlice krušnih mrvica. Sve zajedno izmiješajte tako da dobijete smjesu. Kada sve zajedno izmiješate, ostavite pola sata da odstoji dok se ne upiju svi začini.
4. Uzmite neku čistu krpu ili prijanjajuću foliju. Na nju stavite smjesu od mesa i rukama je oblikujte u pravokutnik. Zatim jaja, kojima ste ogulili ljuske, narežite na pola ili na sitno te ih stavite u meso.
5. Pomoću krpe ili folije sada zarolajte smjesu od mesa i jaja. Krajeve štruce stisnite rukama kako jaja ne bi ispala.
6. Pomoću krpe ili folije prebacite štrucu u nauljeni pleh. Pri tome morate paziti da ona strana gdje je mesna štruca spajana bude okrenuta prema dolje.
7. Stavite malo ulja na štrucu i prekrijte je aluminijskom folijom.
8. Kuhar/ica će zatim peći štrucu 1 sat na 180 stupnjeva. Nakon toga kuhar/ica će skinuti foliju te će peći štrucu još 15 minuta. Vi je usput možete podlijevati sokom koji je štruca pustila, tako da se dobije lijepa hrskava korica.

Napomena: Prije pripreme u meso se stavi malo sode bikarbone da ga ona omekša čime meso postaje sočnije.

PIRE KRUMPIR

SASTOJCI ZA PIRE KRUMPIR:

8 većih krumpira, 2 žlice maslaca, 2 žlice kiselog vrhnja, 1 decilitar mlijeka, sol

PRIPREMA OSNOVNIH NAMIRNICA ZA PIRE KRUMPIR:

1. Operite krumpir.
2. Ogulite krumpir pomoću gulilice.
3. Na dasci za rezanje prerežite krumpir na 4 dijela.
4. Kada narežete sve krumpire, još jednom ih operite.
5. Lonac napunite hladnom vodom i u nju stavite krumpire. Posolite ih i poklopite lonac.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA PIRE KRUPMIRA:

1. Napunite lonac hladnom vodom i u njega stavite krumpir.
2. Dodajte malo soli.
3. Kuhar/ica će početi kuhati na srednje jakoj vatri, oko 45 minuta. Kada krumpir omekša, znači da je skuhan. Kuhar/ica će tada ugasiti vatru.
4. Procijedite krumpir, ali nemojte procijediti svu vodu, već malo ostavite.
5. Uzmite gnječilicu za krumpir i izgnječite ga.
6. Sada stavite u krumpir 1 decilitar mlijeka.
7. Zatim dodajte 2 listića maslaca.
8. Na kraju dodajte 2 žlice kiselog vrhnja i malo soli.
9. Uzmite pjenjaču (ako je nemate, možete si olakšati ručnim mikserom). Umutite sve zajedno dok se sastojci ne sjedine.

SERVIRANJE MESNE ŠTRUCE I PIRE KRUMPIRA:

Pire krumpir poslužite zajedno s mesnom štrucom u dubokom tanjuru.



Mesna štruca i pire krumpir



3.7 JUNEĆI GULAŠ S DOMAĆIM NOKLICAMA (za 4 osobe)

SASTOJCI ZA JUNEĆI GULAŠ:

800 grama junetine, 2 žlice senfa, 100 mililitara (1 decilitar) suncokretovog ulja, 3 režnja češnjaka, 1 grančica ružmarina, 4 komada mrkve, sol (prema ukusu), 1 komad peršina s korijenom, 1 žličica papra u zrnu, 1 žličica vegete, 1 šalica crvenog vina, pola litre vode, 1 žlica koncentrata rajčice, 3 komada suhe šljive, 2 lovorova lista, 1 svježa paprika, 2 žličice crvene mljevene paprike

PRIPREMA NAMIRNICA ZA JUNEĆI GULAŠ:

1. Juneći but narežite na kockice.
2. Hladnom vodom operite svježu papriku i onda je narežite na sitne kockice.
3. Ogulite jednu mrkvu i jedan luk te ih oboje sitno nasjeckajte.
4. Kuhar/ica će sve „dinstati“ (pirjati) na vrelom ulju oko 5 minuta.
5. Vi dodajte meso, ali ga prvo začinite (sol, vegeta, papar u zrnu, 2 žlice senfa, crvena mljevena paprika, lovorov list, malo crnog vina).
6. Sve neka odstoji oko 30 minuta, iako bi bilo najbolje da ste meso pripremili dan ranije i ostavili ga da odstoji tijekom cijele noći.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA JUNEĆEG GULAŠA:

1. Kada meso odstoji najmanje 30 minuta ili još bolje, tijekom noći, sve zajedno promiješajte i poklopite.
2. Kuhar kuha ovo jelo oko 1 sat ili nešto dulje. Pri tome mu možete pomoći tako da povremeno promiješate ili podlijete vodom.
3. Kada gulaš skoro bude gotov, pomoću žličice uzimajte male komadiće tijesta (noklice) i stavljajte ih u gulaš. Promiješajte, a kuhar će kuhati još 5 minuta.

Napomena: Kada stavite noklice, nije potrebno stavljati zapršku jer će one zgusnuti gulaš.

DOMAĆE NOKLICE

SASTOJCI ZA NOKLICE:

2 jaja, 4 velike žlice brašna (2 žlice glatkog i 2 žlice oštrog), kapljica ulja (prema potrebi), malo suhog peršina (za ljepši izgled), malo vode

NAČIN PRIPREME NOKLICA :

1. U zdjeli razbijte dva jaja, stavite malo glatkog brašna, malo oštrog brašna, ulja, malo hladne vode i suhog peršina.
2. Sve zajedno miješajte kuhačom dok ne dobijete čvrstu jednoličnu smjesu.

SERVIRANJE JUNEĆEG GULAŠA S NOKLICAMA:

Juneći gulaš s domaćim noklicama možete poslužiti u dubokom tanjuru.



Juneći gulaš s domaćim noklicama



3.8 KOTLET U UMAKU OD GLJIVA I RIZI-BIZI (za 4 osobe)

SASTOJCI ZA KOTLET:

4 komada svinjskih kotleta, 1 velika glavica crvenog luka, 2 češnja češnjaka, 300 grama šampinjona, 2 prstohvata sušenog (ili svježeg) peršina, 1 ravna šalica glatkog brašna, pola goveđe kocke, 1 lovorov list, sol i papar (prema ukusu - 1 žličica), 3 decilitra vrhnja za kuhanje, 1 žlica senfa, 3 žlice suncokretovog ulja, 2 decilitra bijelog vina

PRIPREMA NAMIRNICA ZA KOTLET:

1. Kotlete trebate istući batom za mesom.
2. Posolite kotlete i stavite papra.
3. Zatim ih uvaljajte u brašno.
4. Ogulite crveni luk i češnjak te ih narežite na sitno.
5. Šampinjone operite pod vodom i narežite ih na listiće.

PRIPREMA I PRIGOTOVLJAVANJE KOTLETA:

1. Kuhar/ica će kotlete kratko popržiti na zagrijanom ulju s nasjeckanim crvenim lukom. Vi možete uliti 2 decilitra bijelog vina.
2. Nakon toga, na ovo isto ulje, dodajte šampinjone narezane na listiće. Posolite ih i stavite malo papra.
3. Dodajte pola goveđe kocke.
4. Podlijte s malo vode. Pričekajte da šampinjoni puste vodu. Dodajte 1 lovorov list.
5. Šampinjoni se zatim trebaju poklopiti i kuhar/ica ih treba kuhati oko 20-30 minuta.
6. U zdjeli pomiješajte glatko brašno, vrhnje za kuhanje i 1 žlicu senfa te ulijte ovu smjesu u šampinjone i kotlete.
7. Kuhar/ica zatim kuha kotlete još 15 minuta.

RIZI-BIZI

SASTOJCI ZA RIZI-BIZI:

Jedna šalica od 2 decilitara bijele riže, 400-500 grama graška, 1 žličica vegete, sol i papar, 1 manji crveni luk, malo ulja

PRIPREMA NAMIRNICA ZA RIZI BIZI:

1. Operite rižu pod vodom.
2. Luk ogulite i narežite ga na sitno.
3. Grašak treba staviti na luk kako bi ga kuhar/ica mogao/la „dinstati“ (pirjati).

PRIPREMA I PRIGOTOVLJAVANJE RIZI-BIZI-a:

1. U lonac stavite hladnu vodu i malo soli.
2. Kada voda proključa, stavite u nju rižu.
3. Kuhar/ica treba kuhati rižu toliko dugo koliko piše na vrećici.

4. Skuhana riža ne smije biti pretvrda niti premekana. Kada je riža gotova, uzmite cjedilo, procijedite vodu i isperite rižu pod hladnom vodom.
5. U drugi lonac stavite ulje.
6. Kuhar/ica treba zagrijati ulje te na njemu „prodinstati“ (propirjati) luk i grašak.
7. Stavite začine (sol, vegeta, papar), podlijte vodom i poklopite.
8. Kuhanje traje oko 20 minuta.
9. Kada je grašak gotov (što znači da treba biti mekan), u njega umiješajte rižu.

SERVIRANJE JELA:

Jelo možete poslužiti u velikom plitkom tanjuru.

Dobar tek! 😊



Kotlet u umaku od gljiva i rizi - bizi



3.9 JUHA OD BUNDEVE (za 4 osobe)

SASTOJCI ZA JUHU OD BUNDEVE:

500 grama (pola kilograma) bundeve, 1 veći krumpir, oko pola litre vode, 1 glavica crvenog luka, 3 češnja češnjaka, 2 decilitra vrhnja za kuhanje, 1 žličica vegete, sol i papar (prema ukusu)

PRIPREMA NAMIRNICA ZA JUHU OD BUNDEVE:

1. Bundevu operite, ogulite i narežite na kockice.
2. Ogulite krumpir i također ga narežite na kockice.
3. Ogulite luk i češnjak i narežite ga na sitno.

PRIPREMA I PRIGOTOVLJAVANJE JUHE OD BUNDEVE:

1. Na zagrijanom ulju kuhar/ica treba popržiti luk, a kada poprimi smeđu boju, treba staviti bundevu. Bundevu je potrebno „dinstati“ (pirjati) na luku.
2. Vi je možete podliti vodom te poklopiti. Pustite je da se kuha.
3. Kada bundeva omekša, uzmite gnječilicu za krumpir i njome izgnječite bundevu.
4. Nakon toga, uzmite štapni mikser i njime izmiksajte bundevu, dok ne dobijete kremastu smjesu.
5. Kuhar/ica će sada ponovo staviti juhu na vatru.
6. Vi dodajte vrhnje za kuhanje i malo vode.
7. Kada juha prokuha, dodajte začine (vegetu, sol, papar).

Kao prilog za juhu možete napraviti krutone.

KRUTONI

SASTOJCI ZA KRUTONE:

4 šnite starog kruha, 1 žlica origana, 3 češnja češnjaka (jako usitnjenog ili onoga u prahu), 1 žlica soli, 1 žlica crvene paprike, pola decilitra maslinovog ulja

PRIPREMA NAMIRNICA ZA KRUTONE:

1. Kruh narežite na sitne kockice.

2. Na kruh dodajte začine, malo češnjaka u prahu i izmiješajte.

PRIPREMA I PRIGOTOVLJAVANJE KRUTONA:

1. Kuhar/ica treba na zagrijanom ulju pržiti kockice kruha dok ne poprime smečkastu boju.

SERVIRANJE JELA:

U duboki tanjur ulijte juhu, a u nju dodajte 4 do 5 kockica prženog kruha.



Juha od bundeve i krutoni



3.10 FRANCUSKI KRUMPIR (za 4 osobe)

SASTOJCI:

8 krumpira srednje veličine, 7 jaja, 4 kobasice, 200 mililitara kiselog vrhnja, 1 decilitar mlijeka, sol, papar i ulje

PRIPREMA NAMIRNICA:

1. Operite i ogulite krumpire te ih narežite na ploške.

2. Kobasice narežite na kolutove.

PRIPREMA JELA I PRIGOTOVLJAVANJE:

1. Kuhar/ica treba kuhati krumpir dok ne postane mekan.
2. Kada se skuha, posložite krumpir u pleh.
3. Posolite ga, dodajte malo papra i malo ulja.
4. Kuhar/ica zatim treba luk i kobasice popržiti na ulju. Kada dobiju smeđu boju, treba ih skloniti s vatre. Vi ih sada možete položiti na krumpir.
5. Kuhar/ica treba skuhati 5 jaja (potrebno je 10 minuta), a zatim ih treba staviti pod hladnu vodu. Vi zatim ogulite ljuske jajeta.
6. Kada ih ogulite, narežite ih na tanje ploške.
7. Složite red jaja na luk i kobasice.
8. Nakon toga opet složite red krumpira.
9. U zdjeli pomiješajte kiselo vrhnje, dva jaja i jedan decilitar mlijeka te zalijte preko krumpira.
10. Kuhar/ica zatim treba staviti krumpir u pećnicu na 180 stupnjeva i peći 30 minuta.

SERVIRANJE JELA:

Jelo možete poslužiti u velikom plitkom tanjuru.



Francuski krumpir



3.11 POHANE PALAČINKE PUNJENE ŠUNKOM I SIROM (za 4 osobe: 12 do 15 komada palačinki)

SASTOJCI:

5 jaja, 250 grama glatkog brašna, 2 decilitra mineralne vode, prstohvat soli, 5 decilitara (pola litre) mlijeka

SASTOJCI ZA NADJEV:

350 grama šunke po izboru, 400 grama naribanog sira (npr. Gaude), 1 kiselo vrhnje s 20 posto mliječne masti

SASTOJCI ZA PANIRANJE:

3 jaja, 130 grama krušnih mrvica, biljno suncokretovo ulje za prženje

PRIPREMA NAMIRNICA ZA PALAČINKE:

1. Umutite jaja.
2. Dodajte brašno, mineralnu vodu, mlijeko i sol.
3. Sve zajedno izmiješajte u jednoličnu smjesu.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA PALAČINKI:

1. Uzmite tavu, na nju stavite malo ulja i pričekajte da se ulje zagrije.
2. Zatim uzmite „šeflju“ (grabilicu), njom nagrabite smjesu i izlijte je po tavi. Usput tavu okrećite pomalo u krug tako da smjesa prekrije cijelu njezinu površinu.
3. Kuhar/ica sada peče palačinku na jednoj strani oko 2 minute. Pomoću nožića treba odvojiti rubove palačinke, pažljivo okrenuti palačinku na drugu stranu i peći još jednu minutu.
4. Na svaku palačinku stavite malo šunke i malo sira.
5. Preklopite prvo jednu, a zatim drugu stranu i zarolajte svaku palačinku u jastučić.
6. Zatim palačinke panirajte u jajima i krušnim mrvicama.
7. Kuhar/ica ih zatim treba peći u dubokom vrućem ulju oko 3 minute, dok ne dobiju žutu boju.

SASTOJCI ZA TARTAR UMAK:

200 mililitara majoneze, 150 mililitara kiselog vrhnja, 1 žlica naribanog ili sitno nasjeckanog češnjaka, sol i papar prema ukusu, 2 žlice soka od limuna, 1 žličica senfa, 4 naribana krastavca, 1 žlica sitno nasjeckanog peršina

PRIPREMA TARTAR UMAKA:

Sve navedene sastojke za tartar umak pomiješajte u zdjeli i poslužite uz palačinke.

SERVIRANJE JELA:

Pohane palačinke punjene šunkom i sirom uz tartar umak možete poslužiti na velikom plitkom tanjuru.



Pohane palačinke punjene šunkom i sirom



3.12 TUNA STEAK (TUNA ODREZAK) (za 4 osobe)

SASTOJCI ZA TUNA ODREZAK:

4 komada tune filea (narezanih na 1,5 cm debljine), 2 žlice soka od naranče, 2 žlice maslinovog ulja, 1 žlica limunovog soka, 1 češanj češnjaka, pola žlice origana, pola žlice peršina, sol, papar

PRIPREMA NAMIRNICA ZA TUNA ODREZAK:

1. U manjoj posudi izmiješajte gore navedene sastojke.
2. Odreske od tune marinirajte, odnosno, ostavite ih da odstoje u marinadi najmanje 30 minuta.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA TUNA ODRESKA:

1. U tavu stavite maslinovo ulje.
2. Kada se ulje zagrije, kuhar/ica treba peći tunu sa svake strane 3 minute na jakoj vatri.

SASTOJCI ZA GRAH SALATU KAO PRILOG UZ TUNU:

1 kilogram graha, 2 glavice luka, 4 žlice bučinog ulja, 2 žlice octa, sol i papar po ukusu, 2 crvene svježe paprike

PRIPREMA NAMIRNICA ZA GRAH SALATU:

1. Narežite luk na tanke kolutove.
2. Paprike narežite na trakice.

NAČIN PRIPREME I PRIGOTOVLJAVANJA GRAH SALATE:

1. Ostavite grah preko noći kako bi se močio.
2. Sljedeći dan u lonac s hladnom vodom kuhar/ica treba staviti grah i kuhati ga otprilike 1 sat.
3. Kada grah bude kuhan, procijedite ga i stavite u zdjelu.
4. Dok je grah još topao, začinite ga s 4 žlice bučinog ulja, 2 žlice octa, paprom i soli.
5. Dodajte luk i papriku.
6. Sve izmiješajte i stavite u frižider da se malo ohladi.

Napomena: Grah salatu možete napraviti i od konzerviranog graha, samo ga trebate prije isprati vodom.

SERVIRANJE JELA

Tuna steak s grah salatom možete poslužiti na velikom plitkom tanjuru.



Tuna steak s grah salatom



4. ZA KRAJ

I evo - došli smo do kraja. Recepti za jela, koja smo vam ovdje ponudili, male su smjernice za vaš budući rad. Njih možete koristiti i uz upute kuhara/ice bez obzira radite li u restoranu ili pomažete svojoj obitelji prilikom kuhanja. Podsjećamo, u situacijama kada nešto ne razumijete, bilo da se radi o uputama iz ovog priručnika ili uputama kuhara/ica u kuhinji, uvijek potražite dodatno pojašnjenje! 😊

Nadamo se da ćete nešto od ovoga uspješno primijeniti. Želimo vam da s puno veselja pristupite poslovima u kuhinji od kojih je samo jedan dio opisan u ovoj našoj maloj kuharici.

Još jednom, sretno! 😊

VAŽNE INFORMACIJE:

1. Priručnik „Mala kuharica za pomoćne kuhare i pomoćne kuharice“ u elektronskom obliku možete naći na sljedećoj internet stranici www.zakuhajmo-buducnost.com
2. Također, na internetskoj stranici www.zakuhajmo-buducnost.com dostupna je i prilagođena verzija ovog Priručnika koju mogu koristiti slijepi i slabovidne osobe.

