



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

**Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja**

Odjel za promociju zdravih stilova života

e-mail: [savjetovaliste@zzjziz.hr](mailto:savjetovaliste@zzjziz.hr)

tel. +385 52 529 023

## **Radionica za kuhinjsko osoblje domova za starije osobe Istarske županije**

### **Recepti za slana jela**

#### **➤ Povrtni minestrone s piletinom i ječmom**

**SASTOJCI:** 2 mrkve  
¼ korijena celera  
½ tikvice  
2 žlice maslinovog ulja  
1 manji luk  
1 pileća prsa, otkoštena  
250 g smrznutog špinata  
150 g svježih šampinjona  
100 g ječma  
2 jušne žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja  
voda  
mediteranski začini  
1 list lovora  
papar, sol



#### **POSTUPAK PRIPREME:**

Povrće je potrebno oguliti i porati. U loncu zagrijati maslinovo ulje, dodati začine i promiješati, a zatim sitno nasjeckani luk i pirjati dok ne omekša. U luk dodati pileća prsa narezana na kockice i nastaviti pirjati često miješajući. Korijen celera, mrkvu i tikvicu narezati na kockice, a šampinjone na ploške. Dodati u lonac prvo celer i mrkvu, a kada omekšaju tikvicu, šampinjone i ječam koji je prethodno ispran i namočen u vodi, te lovorov list. Pirjati uz podlijevanje vodom. Kad povrće malo omekša, dodati smrznuti špinat i doliti vode toliko da prekrije sadržaj u loncu. Kuhati dok se ječam ne skuha, dodatno začiniti po želji koristeći mediteranske začine, sol i papar.



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

**Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja**

Odjel za promociju zdravih stilova života

e-mail: [savjetovaliste@zzjziz.hr](mailto:savjetovaliste@zzjziz.hr)

tel. +385 52 529 023

➤ **Zapečena tjestenina s umakom od bundeve i sira**

**SASTOJCI:** 300 g nekuhane tjestenine  
2 jušne žlice maslinovog ulja  
1 srednji luk  
1 režanj češnjaka  
manja bundeva (oko 750 g neočišćena)  
200 g zrnatog kravljeg sira  
80-100 g tvrdg sira (gouda, edamer ili sl.)  
sol  
začini (papar, mješavina sušenog povrća/biljnih začina bez soli)  
voda



**POSTUPAK PRIPREME:**

U loncu zagrijati 2 jušne žlice maslinova ulja, dodati 1 sitno nasjeckani luk srednje veličine i pirjati dok ne omekša. Zatim dodati 1 sitno nasjeckani režanj češnjaka i kratko pirjati često miješajući. Zatim dodati začine u lonac, promiješati i zatim dodati oguljenu i očišćenu manju bundevu narezanu na kockice. Pirjati uz podlijevanje vodom dok bundeva ne omekša. U drugom loncu skuhati tjesteninu (oko 300 g). Kada je bundeva kuhana, u sadržaj lonca umiješati zrnati kravljji sir i sve štapnim mikserom ili blenderom izmiksati u pire. Zatim dodati malo naribanog tvrdog sira (oko 30-40 g), miješati dok se sir ne otopi i umak ne postane kremast. Dodati kuhanu tjesteninu u umak i promiješati. Dodatno začiniti po ukusu. Sadržaj lonca izliti u vatrostalnu zdjelu za pečenje, posuti s malo ribanog sira (50 g) te zapeći na 200 °C nepokriveno dok vrh ne porumeni.



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

**Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja**

Odjel za promociju zdravih stilova života

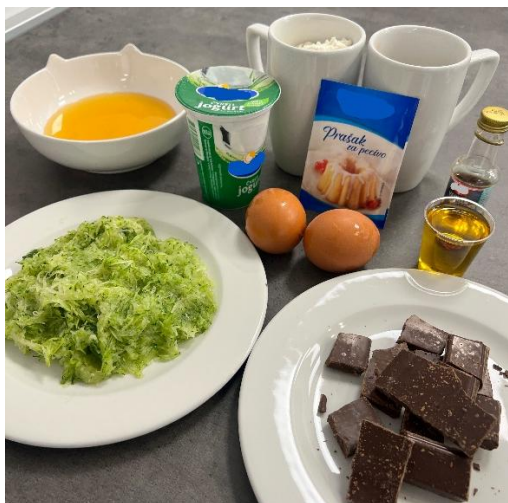
e-mail: [savjetovaliste@zzjziz.hr](mailto:savjetovaliste@zzjziz.hr)

tel. +385 52 529 023

**Recepti za slatka jela**

➤ **Čokoladni kolač s tikvicama**

**SASTOJCI:** 135 g brašna  
25 g kakaa  
1 čajna žličica praška za pecivo  
1 čajna žličica ekstrakta vanilije  
prstohvat soli  
2 jaja  
65 mL ekstra djevičanskog maslinovog ulja  
80 g čvrstog jogurta  
110 g meda  
180 g naribane tikvice  
2 žlice mljevenih lanenih sjemenki  
\*100 g tamne čokolade



**POSTUPAK PRIPREME:**

Zagrijati pećnicu na 175 °C, posudu za pečenje obložiti papirom za pečenje. Oprati tikvicu, fino ju naribati i ostaviti sa strane. U jednoj zdjeli pomiješati brašno, kakao, prašak za pecivo. U drugoj zdjeli pomiješati jaja sa medom i soli, izmiksati u pjenastu smjesu pa dodati ulje, jogurt i ekstrakt vanilije i izmiksati u jednoličnu smjesu. Dodati mokre sastojke u suhe, dobro promiješati i zatim u dobivenu smjesu umiješati mljevene lanene sjemenke, naribanu ocijeđenu tikvicu i po želji tamnu čokoladu nasjeckanu na koclice. Sve dobro promiješati i dobivenu smjesu izliti u prethodno pripremljenu posudu za pečenje. Peći u zagrijanoj pećnici otprilike 55 - 60 minuta.



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

**Služba za javno zdravstvo i promicanje zdravlja**

Odjel za promociju zdravih stilova života

e-mail: [savjetovaliste@zzjziz.hr](mailto:savjetovaliste@zzjziz.hr)

tel. +385 52 529 023

➤ **Kolač od mrkve**

**SASTOJCI:** 2 zrele banane  
2 jaja  
¼ šalice meda  
¼ šalice maslinovog ulja  
½ šalice čvrstog jogurta  
1 čajna žličica arome vanilije  
1 i ¼ šalice brašna  
1 prašak za pecivo  
1 čajna žličica mljevenog cimeta  
½ čajne žličice mljevenog đumbira  
1 šalica naribane mrkve  
½ šalice sjeckanih oraha (50 g)  
2 žlice mljevenih lanenih sjemenki



**POSTUPAK PRIPREME:**

Zagrijati pećnicu na 180 °C. Posudu za pečenje obložiti papirom za pečenje. U jednoj zdjeli izmiksati banane, jaja, med, ulje, jogurt i aromu vaniliju. U drugoj zdjeli pomiješati brašno, prašak za pecivo, cimet i đumbir. Postupno umiješati mokre u suhe sastojke. Zatim u smjesu dodati fino naribanu mrkvu, pa mljevene lanene sjemenke i sjeckane orahe. Dobro sve promiješati i dobivenu smjesu izliti u prethodno pripremljenu posudu za pečenje. Peći oko 50 min na 180 °C.