

Šlađana Perišić

# Bebin kuvan zdrave hrane

Preko 180 brzih,  
lakih i zdravih recepata

LEO COMMERCE  
2017

Naziv knjige:  
BEBIN KUVAR ZDRAVE HRANE  
Sladana Perišić  
6. izdanje

Copyright © 2017  
Leo commerce, Beograd

*Plasman:*

ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36

011/375-2625

011/375-2626

011/375-2627

063/507-334

*E-mail:*

nesaperisic@gmail.com

info@leo.rs

www.leo.rs

*Štampa:* Sajnos – Novi Sad

*Tiraž:* 1000

*ISBN* 978-86-7950-044-1

*Urednik:*  
Nenad Perišić

*Lektura i korektura:*  
Bosiljka Delić

*Prelom i korice*  
Leo commerce

*Za izdavača:*  
Nenad i Sladana Perišić

*Izdavač:*  
ID Leo commerce, Beograd

## Sadržaj

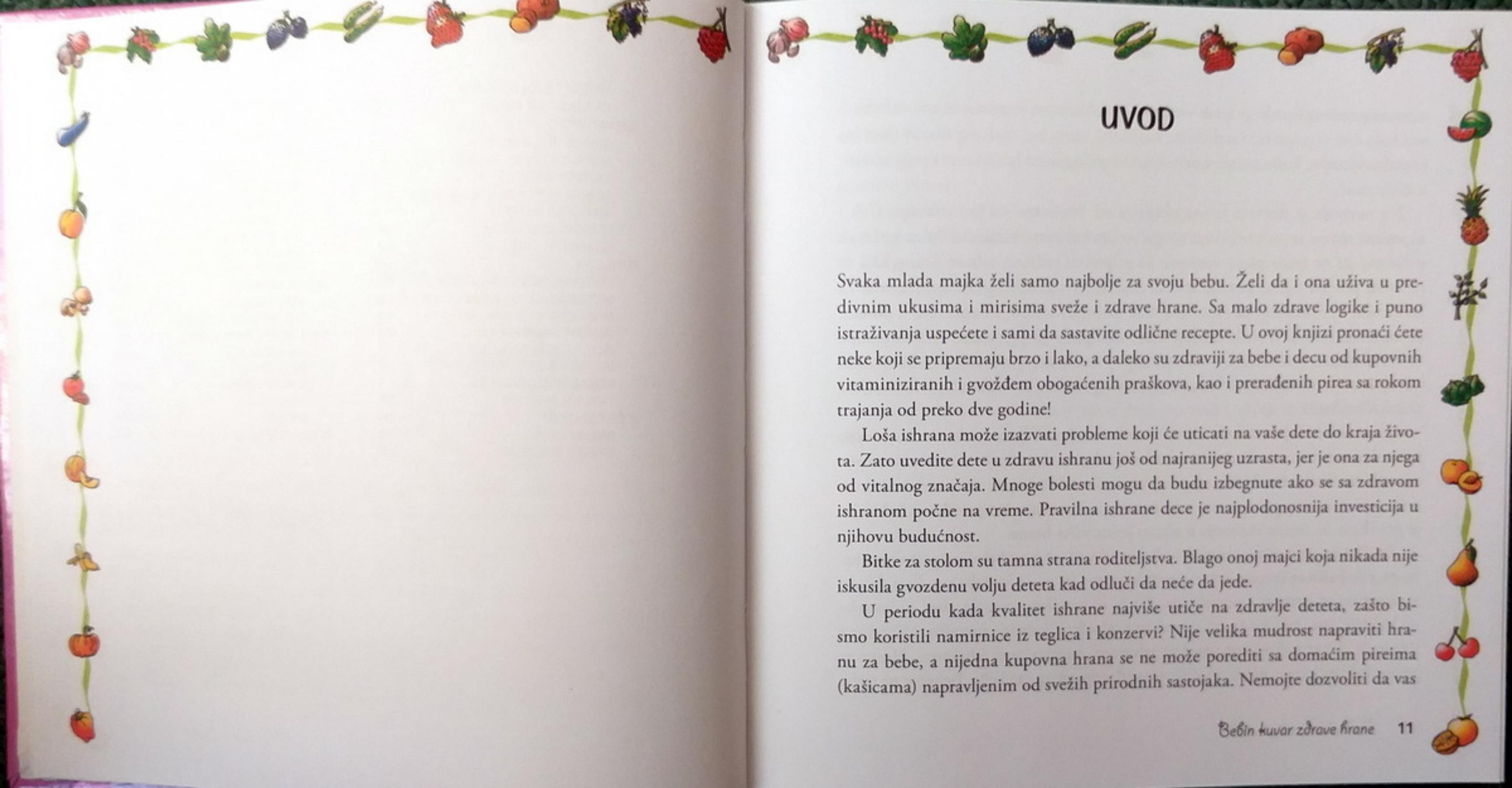
UVOD	II	Drugo poglavje	33
Prvo poglavje	1-4		
PRVA NAJKVALITETNIJA HRANA			
ZA VAŠU BEBU	14		
MLEKO JE I DALJE GLAVNA HRANA	15		
SVEŽE JE NAJBOLJE	16		
NEOPHODNE HRANLJIVE MATERIJE	17		
Proteini	17		
Ugljeni hidrati	18		
Maesti	19		
Vitamini i minerali	20		
Voda	22		
PROBLEM ALEROIJA	23		
Preosetljivost na laktuzu	24		
Proteinska alergija na kravije mleko	24		
Jaja	25		
Voće	25		
Med	25		
Koštunjavvo voće	26		
PRIPREMANJE HRANE ZA BEBE	26		
Oprema	26		
Sterilisanje	27		
Priprema obroka za bebu	27		
Barenje i kuvanje na pari	28		
Zamrzavanje hrane za bebe	29		
Rok trajanja namirnica u zamrzivaču	29		
UVODENJE NOVE HRANE	31		
ISHRANA OD PETOG DO ŠESTOG MESECA	33		
Kada započeti sa prehranom	33		
Prva čvrsta hrana	34		
Pirinač	34		
Voće	35		
Povrće	35		
Tekstura obroka	36		
Količine	37		
Pića	37		
Saveti za uvođenje čvrste hrane	38		
VOĆE I POVRĆE od 5 do 6 meseci	39		
JABUKA	39		
KRUŠKA	39		
BANANA	40		
PAPAJA	40		
VOĆNI KREM	40		
PIRE OD TRI VRSTE VOĆA	41		
ŠARGAREPA	41		
PIRE OD BLITVE	42		
REPA ILI PAŠKANAT	42		
BUNDEVA ILI TIKVA	43		
BORANIJA	43		
BROKOLI I KARFIOL	43		
TIKVICE	44		
KROMPIR	44		
KREM OD ŠARGAREPE	45		
KROMPIR, TIKVICA I BROKOLI	45		

BROKOLI TRIO	45	Povrće	66
ŠARGAREPA I KARFIOL	46	Riba	67
VOĆE I POVRĆE od 6 do 7 meseci	47	Meso	67
BRESKVA	47	Testo	68
DINJA	47	Tekstura obroka	68
ŠLJIVA	47	Porcije	68
KAJSIA I KRUŠKA	48	VOĆE	69
SUVA KAJSIA, BRESKVA ILI ŠLJIVA	48	POBANANAVIĆETE	69
KOMPOT OD JABUKA I SUVOG GROŽĐA	49	AVOKADO, BANANA I JOGURT	70
SVEŽ GRAŠAK	49	JABUKA I ŽITARICE ZA BEBE	71
PARADAJZ	49	BRESKVE I PIRINAČ	72
SPANAĆ	50	PIRE OD KAJSIJE, JABUKE I BRESKVE	73
CELER	50	DOMAĆI VOĆNI ŽELE	74
SLATKA CRVENA PAPRIKA	50	POVRĆE	76
KTVI I BANANA	51	„SOĆNO“ SOĆIVO	76
JABUKA I BANANA SA SOKOM		PARADAJZ SA MIROĐIJOM I BOSILJKOM	77
OD POMORANDŽE	52	SPECIJALNI PIRE OD SPANAĆA	
BRESKVE, JABUKE I KRUŠKE	53	I KROMPIRA	78
MEŠANI KOMPOT OD SUVOG		PIRE OD OVSA I POVRĆA	79
I SVEŽEO VOĆA	54	TRIO: KARFIOL, CRVENA PAPRIKA	
OSNOVNA SUPA OD POVRĆA	55	I KUKURUZ ŠEĆERAC	80
PIRE OD TIKVICE I BANANE	56	KARFIOL SA SOSOM OD SIRA	81
ŽITARICE I POVRĆE	57	TIKVICE	82
MEŠAVINA SLATKOG POVRĆA	58	KROMPIR KUVAN U MLEKU SA BLITVOM	83
PIRE OD POTOČARKE, KROMPIRA		PRAZILUK I KROMPIR SA	
I TIKVICE	59	MRVLJENIM SIROM	84
BUNDEVA I KRUŠKA	60	PIRE OD TIKVICA I GRAŠKA	85
SLATKI KROMPIR SA CIMETOM	61	MINESTRONE	86
PRAZILUK KVARTET	62	RIBA	87
<i>Treće poglavlje</i>	63	MORSKA RIBA SA PARADAJZOM	
ISHRANA OD SEDMOG		I KROMPIROM	87
DO DEVETOG MESECA	63	RIBLI FILETI U SOSU OD SIRA	88
MANJE MLEKA - BOLJI APETIT	64	MORSKA RIBA SA SPANAĆEM	
IZBOR HRANE	64	I SOSOM OD SIRA	89
Voće	66	MORSKA RIBA I SLATKI KROMPIR	90
		RIBA U SOKU OD POMORANDŽE	91

PILETINA	92	Povrće	114
OSNOVNA PILEĆA SUPA		Hleb i dvopeci	115
I PIRE OD PILETINE	92	Minijaturni sendvići	115
PILETINA SA MRVLJENIM SIROM	94	Pahuljice od žitarica	116
PILETINA SA PAŠKANATOM		Sir	116
I BORANIJOM	95	Testenina	116
PILETINA SA KROMPIROM		Meso	117
I PARADAJZOM	96	Riba	117
PILETINA U SOSU OD PARADAJZA	97	DORUČAK	118
LAKA PILETINA	98	VOĆNI MUSLI	119
PILETINA SA GROŽĐEM I TIKVICAMA	99	VOĆNI JOGURT	120
CRVENO MESO	100	BANANE I SUVE ŠLJIVE	121
KUVANA GOVEDINA SA		KREM-ŠLAG SA KAJSIJOM, JABUKOM I	
SLATKIM KROMPIROM	100	KRUŠKOM	122
SPECIJALITET OD DŽIGERICE	101	MUSLI OD LETNJEVO VOĆA	123
TESTENINA	102	DORUČAK ZA TRI MEDE	124
TESTENINA SA PARADAJZOM		PRŽENICE U OBLIKU ŽIVOTINJA	125
I TIKVICAMA	102	KAJGANA SA SIROM	126
SOS OD POVRĆA ZA TESTENINU	103	VOĆE	127
SOS OD PEĆURAKA ZA TESTENINU	104	PEĆENE JABUKE SA SUVIM GROŽĐEM	127
SOS OD PARADAJZA I SIRA		JABUKE I KUPINE	128
ZA TESTENINU	105	SUTLIJAŠ SA BRESKVAMA	129
NAPOLITANSKI SOS ZA TESTENINU	106	GRIZ I SVEŽE KRUŠKE	130
POPAJ TESTENINA	107	SUTLIJAŠ SA JAGODAMA	131
Četvrtog poglavje	108	SIR I SUVO GROŽĐE	132
ISHRANA OD DEVETOG		POVRĆE	133
DO DVANAESTOG MESECA	108	NODIJEVO OMILJENO JELO	133
STRPLJENJE ZA VREME OBROKA	108	PIRE OD SOČIVA I POVRĆA	134
IZBOR HRANE	110	ŠARENI LONAC	135
Meso	111	IZNENAĐENJE OD KUPUSA	136
Tekstura obroka i količine	111	POVRĆE U SOSU OD SIRA	137
HRANA „ZA DRŽANJE“	112	ZELENI PRSTI	138
Sveže voće	112	RIBA	139
Suvo voće	113	FILETI MORSKE RIBE	139
		ŠTAPIĆI OD MORSKE RIBE	140
		FILETI RIBE SA GROŽĐEM	141

MORSKA RISA SA POVRĆEM I SOSOM OD SIRA	142
LOSOS SA SOSOM OD VLAŠCA	143
PILETINA	
PILETINA SA JABUKAMA	144
LOPTICE OD JABUKA I PILETINE	145
BENG-BENG PILETINA	146
PILETINA U SOSU OD PARADAJZA	147
PILETINA SA SEZONSKIM POVRĆEM	148
PILETINA SA KORNFLEKSEM	149
PILETINA SA POVRĆEM	150
CRVENA MESA	
DŽIGERICA	151
SLASNA TELETTINA	152
POSEBNA ŠNICLA	153
MINIJATURNΑ PASTIRSKA PITA	154
PIRINAČ SA MESOM I POVRĆEM	155
TESTENINA	
SOS BOLONJEZE SA PLAVIM PATLIDŽANOM	156
KREMASTI SOS SA PILETINOM	157
SOS OD PARADAJZA I SIRA	158
SOS OD PEĆURKI, TIKVICA I PARADAJZA	159
SALATA SA ŠKOLJKICAMA	160
Peto poglavje	161
ISHRANA ZA DECU STARIJU	
OD GODINU DANA	161
UŽIVAJTE U ZAJEDNIČKIM OBROĆIMA	161
MOJE DETE NEĆE DA JEDE	163
IZBOR HRANE	
Voće i dezert	165
Kolači za jednogodišnjake	166
Zdrava užina	167
Tekstura obroka i količine	167
SPECIALITET OD PIRINČA	169
PUNJENI KROMPIR	170
FIL OD POVRĆA I SIRA	170
FIL OD PILETINE ILI TUNJEVINE	171
PUNJENI PARADAJZ	172
PLJESKAVICE SA POVRĆEM	
I KIKIRIKIJEM	173
PLJESKAVICE OD ŠARGAREPE I TIKVICA	174
ŠPANSKI OMLET	175
VEGETARIJANSKE PLJESKAVICE	176
SPANAĆ U SOSU OD SUSAMA	178
TRIO PASULJ, SPANAĆ I KROMPIR	179
RIBA	
LOPTICE OD RIBE	180
KUVANE LOPTICE OD RIBE	181
RIBLJA PITA	182
RIBA U KREMASTOM SOSU	
OD PEĆURAKA	184
POSEBNA MORSKA RIBA	185
UMOTANA RIBA SA PARADAJZOM	
I PEĆURKAMA	186
KINESKI RIBLJI ŠTAPIĆI	187
KAJGANA SA RIBOM	188
POSEBNA RIBLJA PITA	189
DINSTANA RIBA SA PIRINČEM	191
PITA OD TUNJEVINE	192
TUNJEVINA I ČIPS	193
PILETINA	
PILETINA SA PARADAJZOM	
I PAPRIKAMA	194
RAŽNJIĆI OD PILETINE	196
PILETINA SA ALEVOM PAPRIKOM	197
RAGU ČORBA SA PILETINOM	198
PILEĆE GRUDI SA SUSAMOM	
U SOSU OD LIMUNA	200

PRŽENA PILEĆA DŽIGERICA	
SA PŘENIČNIM KLICAMA	202
CRVENO MESO	
GOVEĐE PLJESKAVICE	203
ĆUFTE U SOSU OD PARADAJZA	204
PASTIRSKA PITA	
GOVEDA ŠNICLA NA JAPANSKI NAČIN	208
ŠTAPIĆI OD TELETTINE	209
ODRESCI SA CELEROM	210
DŽIGERICA I CRNI LUK	
TESTENINA	
TESTENINA SA SOSOM OD SPANAĆA	212
MAKARONE SA TIKVICAMA I SIROM	213
MAKARONE SA SIROM I KEČAPOM	214
ŠPAGETE PRIMAVERA	
PILEĆA DŽIGERICA U SOSU	
OD PARADAJZA SA TESTENINOM	216
SALATA OD TESTENINE SA	
ŠARENIM POVRĆEM	217
VOĆE I SLATKIŠI	
BANANA SPLIT	219
UMEŠTO GLADOLEDA	220
SNEŽNA VOĆNA SALATA	
JEDNOSTAVAN KOLAČ SA SIROM	222
KOLAČI ZA DECU	
VESELI KEKS	224
KOLAČ OD JABUKA	226
KOLAČ OD MEKINJA	
SA JABUKAMA I SUVIM OROŽĐEM	228
JOGURTNI KOLAČ	229
KUOLICE SA BELOM ČOKOLADOM	230
ENGELESKI KOLAČ	231
PERECE SA SIROM	233
ZDRAVE GRICKALICE	
VOĆNE GRICKALICE	234
VOĆE PRELIVENO ČOKOLADOM	235
UŽINE KOJE NE ŠTETE ZUBIMA	
UŽINE OD POVRĆA	235
SIR ZA UŽINU	235
DOMAĆA MINI-PICA	236
PUNJENA JAJA	237
SENDVIĆI	238
MALI VEGETERIJANI	239



## UVOD

Svaka mlada majka želi samo najbolje za svoju bebu. Želi da i ona uživa u predivnim ukusima i mirisima sveže i zdrave hrane. Sa malo zdrave logike i puno istraživanja uspećete i sami da sastavite odlične recepte. U ovoj knjizi pronaći ćete neke koji se pripremaju brzo i lako, a daleko su zdraviji za bebe i decu od kupovnih vitaminiziranih i gvožđem obogaćenih praškova, kao i prerađenih pirea sa rokom trajanja od preko dve godine!

Loša ishrana može izazvati probleme koji će uticati na vaše dete do kraja života. Zato uvedite dete u zdravu ishranu još od najranijeg uzrasta, jer je ona za njega od vitalnog značaja. Mnoge bolesti mogu da budu izbegнуте ako se sa zdravom ishranom počne na vreme. Pravilna ishrane dece je najplodonosnija investicija u njihovu budućnost.

Bitke za stolom su tamna strana roditeljstva. Blago onoj majci koja nikada nije iskusila gvozdenu volju deteta kad odluči da neće da jede.

U periodu kada kvalitet ishrane najviše utiče na zdravlje deteta, zašto bismo koristili namirnice iz teglica i konzervi? Nije velika mudrost napraviti hrnu za bebe, a nijedna kupovna hrana se ne može porebiti sa domaćim pireima (kašicama) napravljenim od svežih prirodnih sastojaka. Nemojte dozvoliti da vas

## Prvo poglavje

### PRVA NAJKVALITETNIJA HRANA ZA VAŠU BEBU

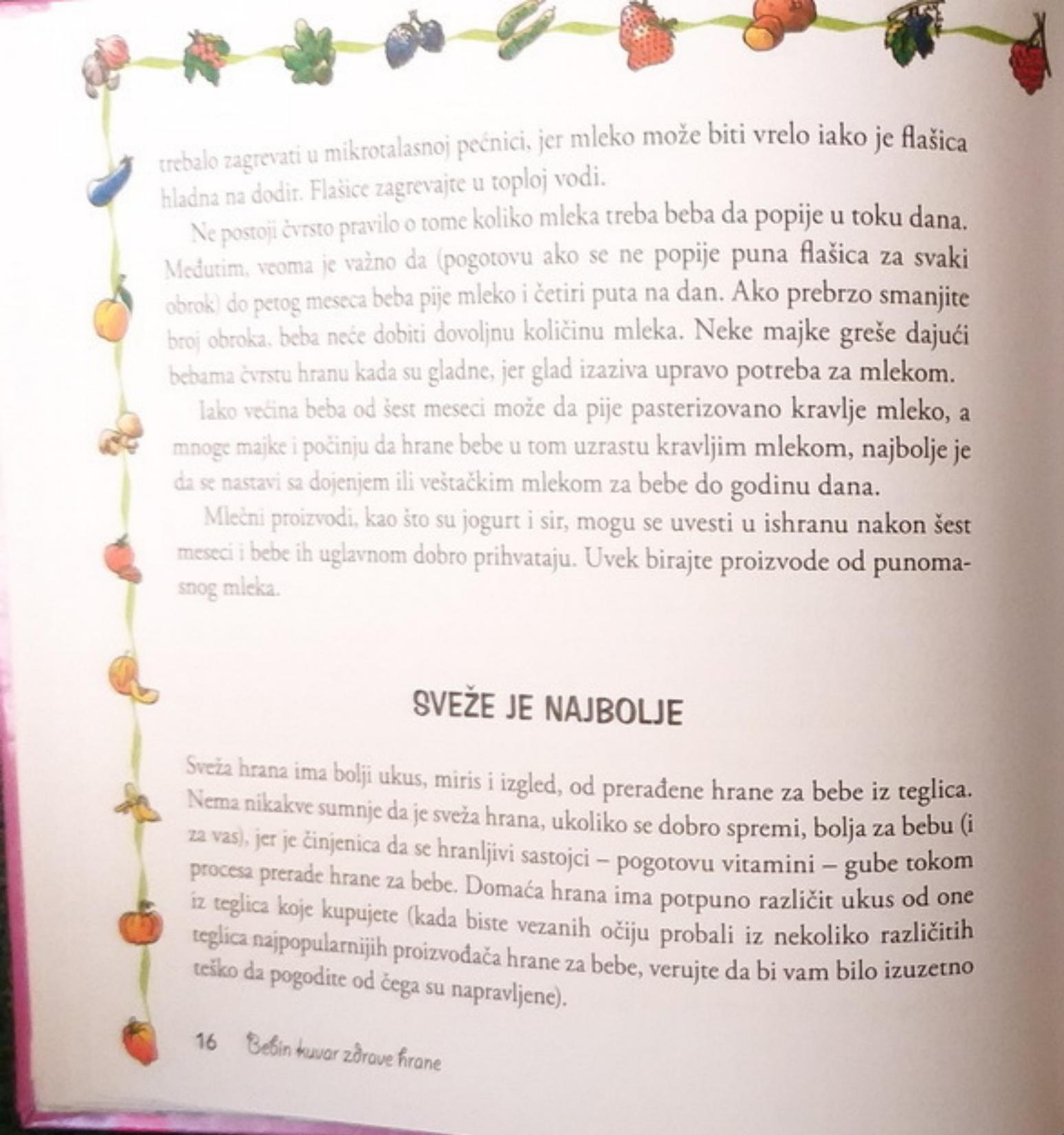
Mnogim majkama je važno da počnu sa navikavanjem svoje bebe na čvrstu hranu kad ona napuni šest meseci. Ono što je činjenica jeste da ne postoji određeno vreme za to, jer je svaka beba drugačija. Nema potrebe da žurite sa prehranom svoje bebe. Sistem za varenje nije potpuno razvijen u prvih par meseci života i postoji velika verovatnoća da se usled prerane prehrane kasnije razviju alergije na neke vrste hrane. Bilo kako bilo, budite svesni toga da se u društvu uvek stvara neka vrsta takmičarskog duha između majki – čije će dete pre preći na čvrstu hranu. Najbolji savet je da – ako vam je dete zdravo i zadovoljno – pričekate sa čvrstom hranom do uzrasta od pet do šest meseci.

### MLEKO JE I DALJE GLAVNA HRANA

Veoma je važno da upamtite nešto: kad započnete sa prehranom, ne zapostavljajte mleko u ishrani bebe jer je ono i dalje najzdravija hrana za pravilan rast i razvoj deteta. Majke treba da doje bebe, jer – pored toga što je dojenje važno za pravilan emotivni razvoj bebe – ono sadrži i antitela koja ih štite od infekcija. U prvih nekoliko meseci bebe su najosetljivije pa je kolostrum, koji majka proizvodi tokom prvih dana dojenja, izuzetno važan izvor antitela koja pomaže bebi da izgradi jak imuni sistem. Ako uzmemo u obzir ovu činjenicu, ona sama dovoljno govori o tome koliko je važno dojenje za bebu – čak i kada traje samo par nedelja. Takođe je dokazano da kod dojenih beba postoji manja verovatnoća da, kasnije u životu, dođe do razvoja određenih bolesti.

Mleko sadrži sve hranljive sastojke neophodne za pravilan rast i razvoj bebe. U 120ml mleka ima 65 kalorija, a veštačko mleko za bebe je dodatno obogaćeno vitaminima i gvožđem. Kravljе mleko nije odgovarajućeg sastava za bebe, pa je najbolje da se ne uvodi u ishranu pre nego što beba napuni godinu dana. Čvrsta hrana se ubacuje u jelovnik zbog mase i da se beba upozna sa novim ukusima, mirisima i oblicima. Ona takođe jača mišiće usta. No, ukoliko se prerano počne sa uvodenjem čvrste hrane i ako su obroci veći od potrebnih, može doći do zatvora i da uz to beba ne dobije dovoljno hranljivih sastojaka. Beba ne može da dobije optimalnu količinu hranljivih sastojaka iz obroka odredene količine koliko može iz iste količine mleka.

Za flašice nemojte koristiti meku vodu ili onu koja je više puta ključala, jer postoji opasnost da voda sadrži koncentrovane mineralne soli. Bebine flašice ne bi



trebalo zagrevati u mikrotalasnoj pećnici, jer mleko može biti vrelo iako je flašica hladna na dodir. Flašice zagrevajte u toploj vodi.

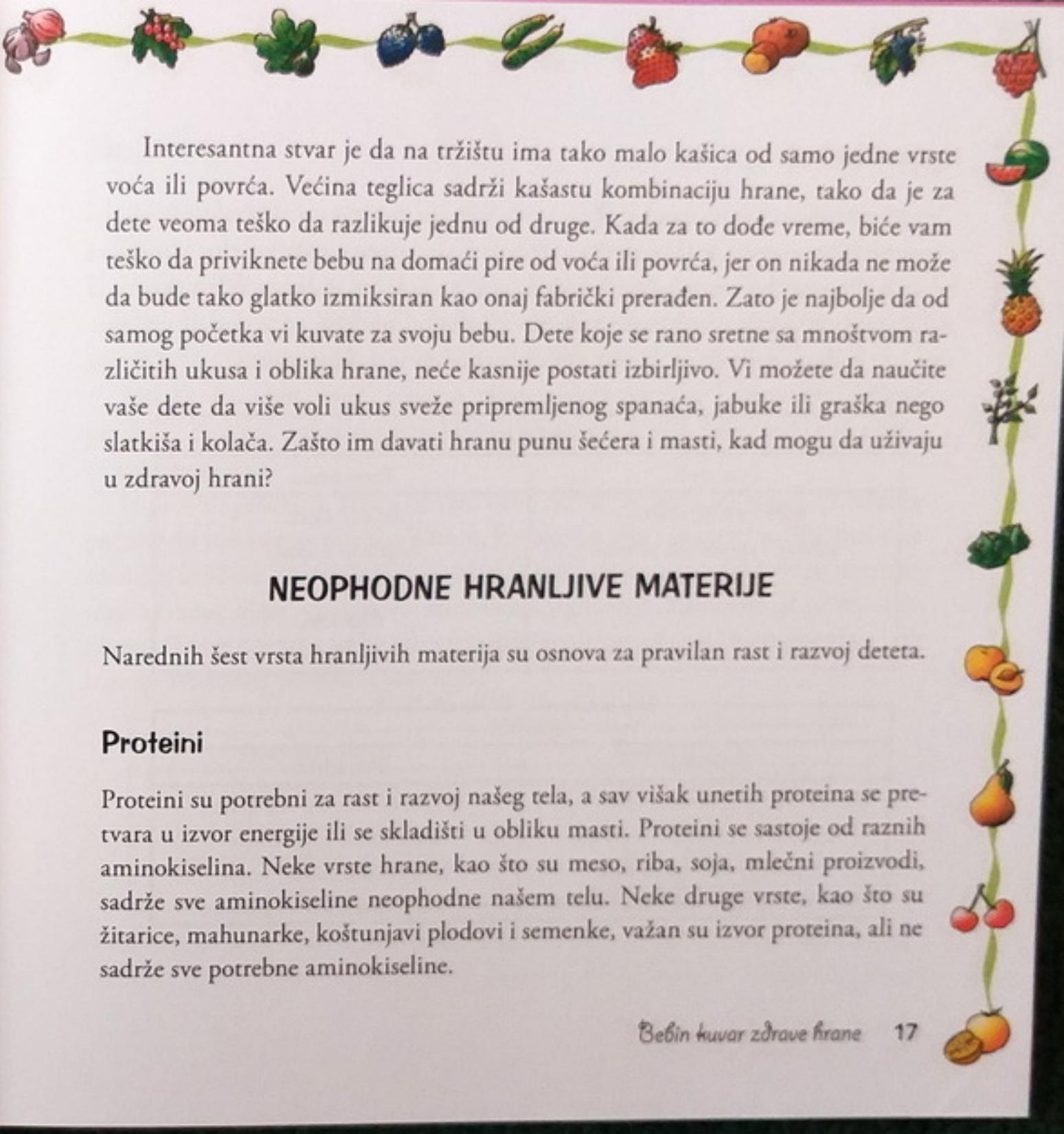
Ne postoji čvrsto pravilo o tome koliko mleka treba beba da popije u toku dana. Međutim, veoma je važno da (pogotovu ako se ne popije puna flašica za svaki obrok) do petog meseca beba pije mleko i četiri puta na dan. Ako prebrzo smanjite broj obroka, beba neće dobiti dovoljnju količinu mleka. Neke majke greše dajući bebama čvrstu hranu kada su gladne, jer glad izaziva upravo potrebu za mlekom.

Iako većina beba od šest meseci može da pije pasterizovano kravljie mleko, a mnoge majke i počinju da hrane bebe u tom uzrastu kravljim mlekom, najbolje je da se nastavi sa dojenjem ili veštačkim mlekom za bebe do godinu dana.

Mlečni proizvodi, kao što su jogurt i sir, mogu se uvesti u ishranu nakon šest meseci i bebe ih uglavnom dobro prihvataju. Uvek birajte proizvode od punomasnog mleka.

## SVEŽE JE NAJBOLJE

Sveža hrana ima bolji ukus, miris i izgled, od preradene hrane za bebe iz teglica. Nema nikakve sumnje da je sveža hrana, ukoliko se dobro spremi, bolja za bebu (i za vas), jer je činjenica da se hranljivi sastojci – pogotovo vitamini – gube tokom procesa prerade hrane za bebe. Domaća hrana ima potpuno različit ukus od one iz teglica koje kupujete (kada biste vezanih očiju probali iz nekoliko različitih teglica najpopularnijih proizvodača hrane za bebe, verujte da bi vam bilo izuzetno teško da pogodite od čega su napravljene).



Interesantna stvar je da na tržištu ima tako malo kašica od samo jedne vrste voća ili povrća. Većina teglica sadrži kašastu kombinaciju hrane, tako da je za dete veoma teško da razlikuje jednu od druge. Kada za to dođe vreme, biće vam teško da priviknete bebu na domaći pire od voća ili povrća, jer on nikada ne može da bude tako glatko izmiksiran kao onaj fabrički preraden. Zato je najbolje da od samog početka vi kuvate za svoju bebu. Dete koje se rano sretne sa mnoštvom različitih ukusa i oblika hrane, neće kasnije postati izbirljivo. Vi možete da naučite vaše dete da više voli ukus sveže pripremljenog spanaća, jabuke ili graška nego slatkiša i kolača. Zašto im davati hranu punu šećera i masti, kad mogu da uživaju u zdravoj hrani?

## NEOPHODNE HRANLJIVE MATERIJE

Narednih šest vrsta hranljivih materija su osnova za pravilan rast i razvoj deteta.

### Proteini

Proteini su potrebni za rast i razvoj našeg tela, a sav višak unetih proteina se pretvara u izvor energije ili se skladišti u obliku masti. Proteini se sastoje od raznih aminokiselina. Neke vrste hrane, kao što su meso, riba, soja, mlečni proizvodi, sadrže sve aminokiseline neophodne našem telu. Neke druge vrste, kao što su žitarice, mahunarke, koštunjavi plodovi i semenke, važan su izvor proteina, ali ne sadrže sve potrebne aminokiseline.

## Ugljeni hidrati

Ugljeni hidrati i masti predstavljaju osnovni izvor energije za naše telo. Uz njih unosimo i dosta vlaknastih materija, što je dobro, jer one predstavljaju prirodni laksativ. Postoje dve vrste ugljenih hidrata, jedna je šećer, a druga skrob (koji u složenijem obliku daje vlaknaste materije). Svaka od ove dve vrste se deli na još dve – prirodnu i prerađenu. U oba slučaja, prirodno je daleko zdravije.

ŠEĆERI	
Prirodni:	Prerađeni:
voće i voćni sokovi, povrće i sokovi od povrća.	šećer i med, kupovni sokovi, žele, džemovi, keks i kolači.

SKROB	
Prirodni:	Prerađeni:
žitarice od celog zrna, brašno, hleb i testo, braon pirinač, krompir pasulj i sočivo, grašak banane i ostale vrste voća i povrća	kupovne žitarice obložene šećerom ili čokoladom belo brašno (hleb i testo) beli pirinač, keks i kolači

## Masti

Masti predstavljaju koncentrovan oblik energije. Telo mora da uskladišti određenu količinu masti kako bi se osiguralo u slučaju naglog gubitka telesne temperature. Dakle, ta količina masti je neophodna u ishrani. Hrana koja sadrži masti, takođe sadrži i vitamine A, D, E i K. Jedini problem je u tome što puno ljudi koristi preveliku količinu masti u ishrani i to pogrešnu vrstu.

Postoje dve vrste masti, zasićene (životinjskog porekla) i nezasićene (biljnog porekla). Zasićene masti su štetne i prouzrokuju visok nivo holesterola koji izaziva srčana oboljenja.

U prve tri godine je važno da vaša beba dobija punomasno mleko, ali kasnije počnite da smanjujete masti u ishrani, kuvajte na ulju i margarinu. Pokušajte da smanjite količinu zasićenih masti u ishrani vašeg deteta i to tako što ćete smanjiti unos crvenog mesa – pogotovo svinjetine i jagnjetine. Zamenite ga piletinom i ribom. Ovo je savršena prilika da razmislite o načinu ishrane čitave porodice i da izbacite sve štetne sastojke iz jelovnika.

Nezasićene masti:	Zasićene masti:
ulje suncokreta, susama, soje, maslina, uljane repice, soft polinezasićeni margarin, riblje ulje.	puter, meso, salo, loj, mast, jaja, sir i punomasni jogurt, keks i kolači, punomasno mleko.



## ŠARGAREPA I KARFIOL

Kombinovanje povrća čini obroke zanimljivijim, kad se beba navikne na ukus šargarepe ili karfiola, spajanje ta dva donosi prijatnu promenu. Kuvajte 50g očišćene i iseckane šargarepe 20 minuta dok ne omekša, nakon desetak minuta dodajte 175g cvetića karfiola. Procedite i napravite pire. Umešajte dve supene kašike mleka za bebe.

*Dobijete 6 porcija*

## VOĆE I POVRĆE od 6 do 7 meseci

### BRESKVA

Stavite u šerpicu vodu da provri. Zasecite plitko, unakrst, dve breskve pa ih potopite u vrelu vodu na minut i odmah stavite pod hladnu vodu. Oljuštite i iseckajte breskve, odstranite koštice. Možete ih odmah izgnječiti i napraviti pire ili ih kratko prokuvati na pari da omekšaju.

*Dobijete 4 porcije*

### DINJA

Dinje su bogate vitaminom C i A. Presecite dinju napol, povadite semenke i izdubite meso ploda. Kuvajte na pari 3-4 minuta, pa izgnječite u pire.

Dinja se može koristiti na više načina, pod uslovom da je potpuno zrela. Kada vaša beba napuni 6 meseci, tada već može da jede i sirovu zrelu dinju.

*Dobijete 12-16 porcija*

### ŠLJIVA

Oljuštite 2 velike šljive, prema uputstvu za breskve. Iseckajte i obarite u malo vode. Kuvajte oko 5 minuta, dok ne omekša. Dodajte šećera po ukusu, ako je



## PIRE OD SOČIVA I POVRĆA

Ovo je odličan pire pošto je sočivo bogato proteinima i lako se kuva.

Za 8 porcija potrebno je:

- 25g maslinovog ulja
- 100g praziluka, opranog i isečenog
- 175g šargarepe, oljuštene i iseckane
- 50g crvenog sočiva
- 350ml osnovne supe od povrća ili vode
- 100g sitno iskidanog karfiola
- pola jabuke, oljuštene, bez semenki i iseckane

Pržite praziluk na maslinovom ulju oko pet minuta. Dodajte šargarepu i pržite još dva-tri minuta. Sipajte sočivo i osnovnu supu od povrća i, kada provri, poklopljeno kuvajte oko deset minuta. Dodajte jabuku i karfiol i nastavite da kuvate još petnaest minuta ili dok sočivo i povrće ne odmekne. U blenderu obradite do željene gustine.



## ŠARENI LONAC

Deca uživaju u raznim bojama i oblicima povrća koje hranu čini zabavom i vežbom za kontrolu prstiju.

Za 6 porcija potrebno je:

- 25ml maslinovog ulja
- 4 vlašca, oljuštena i sitno iseckana
- 1 crvena slatka paprika, bez semenki i sitno iseckana
- 150g smrznutog graška
- 275g smrznutog kukuruza šećerca
- 100g rendanog sira
- 1 supena kašika sitno iseckanog peršuna

Ugrejte ulje u tiganju i dodajte vlašac i papriku. Pržite oko tri minute. Za to vreme stavite grašak i kukuruz da se kuvaju u vodi oko četiri minuta, a zatim ih iscedite. Stavite svo povrće u vatrostalnu posudu. Pospite sirom i peršunom i stavite u rernu, prethodno ugrejanu na 180°C, da se peče oko petnaest minuta.



## IZNENAĐENJE OD KUPUSA

Ovo jelo se izuzetno jednostavno priprema.

Za 6 porcija potrebno je:

- 25g integralnog pirinča
- 75g isečenog kupusa
- 1 paradajz, bez semenki, iseckan
- malo margarina ili ulja
- 50g rendanog sira

Kuvajte pirinč u vodi dok potpuno ne odmekne. Isto uradite i sa kupusom. Propržite paradajz na margarinu ili ulju, a zatim dodajte dobro oceden kupus. Ostavite da se prži još dva minuta. Umešajte rendani sir i kuvajte na tihoj vatri dok se sir u potpunosti ne otopi. Dobijenu masu pomešajte sa kuvanim pirinčem. Ako želite da napravite obrok za celu porodicu, samo povećajte količine svih sastojaka, pospite dodatnim rendanim sirom i zapecite u rerni dok sir ne dobije braonkastu boju.



## POVRĆE U SOSU OD SIRA

Za 6 porcija potrebno je:

- 100g karfiola, sitno iskidanog
- 1 šargarepa, oljuštena i isečena na tanke rezance
- 50g smrznutog graška
- 100g tikvica, iseckanih

Za sos od sira je potrebno:

- 25g margarina
- 2 supene kašike običnog brašna
- 250ml mleka
- 50g rendanog sira

Karfiol kuvajte na pari oko šest minuta, zatim dodajte grašak i tikvice i kuvajte još četiri minuta.

U međuvremenu napravite sos od sira prema receptu koji smo već dali. Povrće i sos sipajte u blender i napravite pire.

