

MEDENI RECEPTI

OŠ Nove Jarše v okviru Erasmus+ projekta



AVTOR: ALEN BATINIČ, 1. A

Ovseni kosmiči z medom, grškim jogurtom in sadjem



Sestavine:

- 2 žlici drobnih ovsenih kosmičev
- 1 žlica chia semen
- 1 žlica medu
- 3 žlice grškega jogurta

sveže sadje po želji: banana, borovnice, maline, jagode,...

Postopek:

Ovsene kosmiče in chia semena vsako posebej prelijemo z vodo ter počakamo, da se napne in popije vodo, vmes večkrat premešamo. Medtem pripravimo sadje: operemo jagodičevje ter narežemo banane. V posodo damo najprej namočene ovsene kosmiče in chia semena, pokapljamo z medom. Nato dodamo nekaj žlic grškega jogurta ter obložimo s sadjem. Vse skupaj še malo pokapljamo z medom. Pripravljeno jed si lahko postrežemo kot zajtrk, malico ali pa večerjo. Dober tek!



Medenjaki

Sestavine:

- 500 g moko
- 150 g masla
- 150 g sladkorja v prahu
- 150 g medu
- 2 jajci
- 1 žlica mletega cimeta
- 1 žlica sode bikarbone



Postopek:

V skledo damo nekoliko raztopljeno maslo ter ga zmešamo z jajci. Dodamo sladkor in med. V maso dodamo še moko, cimet in sodo bikarbono, da nastane gosta masa oz. testo. Testo zavijemo v prozorno folijo in ga za vsaj 2 uri postavimo v hladilnik. Iz testa oblikujemo manjše kroglice. Lahko uporabimo tudi modelčke in izrežemo piškote. Na pekač damo papir za peko nanj pa zložimo kroglice. Paziti moramo, da jih ne damo preveč skupaj, saj se bodo v pečici razlezli. Piškote 12 minut pečemo v pečici, ki je predhodno ogreta na 160°C.



M&M's medenjaki

Sestavine:

- 500 g moko
- 150 g sladkorja v prahu
- 150 g masla
- 150 g medu
- 2 jajci
- 1 žlička pecilnega praška
- 200g oziroma vrečka M & M' s bonbonov
- 1 žlička začimb za medenjake



Postopek:

V večji posodi skupaj zmešamo moko, pecilni prašek, sladkor v prahu in začimbe za medenjake. Postopoma dodajamo tudi med, zmehčano maslo in jajci. Vse sestavine dobro premešamo v enotno zmes, nato pa jo še dobro pregnetemo v kepo testa. Dodamo M&M's bonbone, ki jih na narahlo vgnemo v testo. Testo zavijemo v prozorno folijo in damo v hladilnik za vsaj 2 uri. Na pekač položimo peki papir. Iz testa oblikujemo kroglice in jih razporedimo po pekaču. Pri tem pazimo na razmik, saj se piškoti med peko razležejo. Pečemo jih 12 minut na 180°C.





Muffini z medom

Sestavine:

200 g pretlačenih banan
1 dl mleka
150 g moka
1 pecilni prašek
2 jajci
125 g masla
20 g kakava v prahu
50 g mandljevih lističev
30 g sladkorja
4 žlice medu

Postopek:

Jajca in sladkor penasto vmešamo. Postopoma dodajamo stopljeno maslo, med in mleko. Vse skupaj dobro premešamo, da dobimo enotno zmes. Dodamo pretlačene banane ter moko s pecilnim praškom in kakavom. Še enkrat dobro zmešamo, da dobimo enotno zmes. Napolnimo modelčke in potresemo z narezanimi mandljevimi lističi. Pečemo 10 do 15 minut pri temperaturi 180°C.



Bananin sladoled z medom

Sestavine:

2 banani
2 žlički medu

Postopek:

Banane olupimo in narežemo na kolobarje (približno 2 do 4 mm debeline). Narezane kolobarje stresemo v vrečke za shranjevanje živil in jih 1 do 2 uri shranimo v zamrzovalnik ali skrinjo (dokler niso na dotik trdi). Zamrznjene kolobarje vzamemo iz zamrzovalnika, stresemo v kuhinjski mešalnik in gladko zmiksamo. Dodamo med. Po želji lahko dodamo tudi različne začimbe, čokolado ali drugo sadje.



Medene lizike z žajbljem

Sestavine (za eno liziko):

1 žlička medu
Ščepec zdrobljenih žajbljevih listov
Ščepec cimeta

Postopek:

V posodi na zmerni temperaturi počasi segrejemo željeno količino medu. Počakamo, da zavre, temperaturo znižamo in pustimo nekaj minut, da nežno brbota. Na vsake toliko malo pomešamo. Segrevati prenehamo, ko temperatura medu doseže 148°C (če nimate termometra, kapljico medu kapnite v mrzlo vodo; če bo ostala trdna kot bonbon, se je med segreval dovolj časa). Med po vretju pustimo minuto ali dve, da se malo ohladi, nato vanj zmešamo koščke zdrobljenih žajbljevih listov in malo cimeta. Med vlijemo v modelčke ali na krožnik, vstavimo palčke in počakamo, da se ohladi. Medene lizike lahko otroci ližejo ali pa namakajo v čaj – kombinacija medu in žajblja deluje protivnetno ali pomirjevalno na razdraženo grlo.



Mochiji z jagodami

Sestavine:

100 g riževe moka
50 g sladkorja
160 ml vroče vode
50 g tapioke ali koruznega škroba
100g jagod

Postopek:

Moko in sladkor dobro premešamo v posodi primerni za mikrovalovno pečico. Dodamo vodo in mešamo dokler ne dobimo homogene zmesi. Posodo damo v mikrovalovno pečico za 2 minuti. S pomočjo silikonske lopatice zmes premešamo in ponovimo postopek. Postopek ponavljamo (trikrat ali štirikrat), dokler zmes ne postane "lepljiva". Na platu enakomerno presejemo tapiokin škrob. Nanj prestavimo testo. Škrob potresemo po testu in ga s pomočjo valjerja enakomerno razporedimo. Iz testa, s pomočjo kozarca, razrežemo kroge. Na sredino kroga položimo jagodo in jo v testo zavijemo tako, da združimo vse štiri kote in jih stisnemo skupaj. Na koncu jih s pomočjo dlani oblikujemo v kroge. Čas je za razvajanje naših brbončic.



Medene kroglice s kokosom

Sestavine:

Ovseni kosmiči
Čokolada v prahu (ali kakav)
Skuta (pasirana ali ne pasirana)
Med
Mleti orehi ali mandlji
Kokos

Postopek:

Vse sestavine, razen kokosa, zmešamo v posodi. Količino sestavin lahko poljubno priredimo. Če želimo bolj sladko maso, bomo dodali več čokolade in medu. Nastati mora taka masa, da jo lahko oblikujemo in se nam ne prijemlje na roke. Maso oblikujemo v poljubno velike kroglice, ki jih povaljamo v kokosu.



Puhasti medeni kolač

Sestavine:

3 jajca
100 g sladkorja
60 g margarine
50 g medu
100 g moka
1 vaniljin sladkor
Pol žličke cimeta
Pol pecilnega praška
Tretjina žličke sode bikarbone
Maščoba in moka za pekač

Postopek:

Jajca ločimo. Rumenjake in sladkor ter vaniljin sladkor spenimo. Dodamo omeščano margarino in med, ter še naprej miksamo. Dodamo še ostale suhe sestavine. Na koncu nežno primešamo sneg, ki smo ga stepili iz beljakov. Maso razporedimo v pomaščen in pomokan pekač. Pečemo približno pol ure v navadni pečici pri 180°C. Če je kolač pečen preverimo z uporabo zobotrebca. Narežemo na tanke rezine.



Medena pita

Sestavine za testo:

3 žlice mleka
3 žlice olja
50 g sladkorja
5 žlic medu
1 jajce
400g moka (pol ostre, pol gladke)
1 žlica sode bikarbone

Sestavine za kremo:

500ml mleka
150 g sladkorja
1 vaniljin sladkor
6 žlic pšeničnega zdroba
200g masla
2 žlički ruma
2 žlici kakava v prahu

Postopek:

Testo pripravimo po naslednjem postopku. Mleko, olje, med in sladkor kuhamo na nizki temperaturi, dokler se sladkor ne stopi. Vročo zmes odmaknemo z ognja in dodamo moko, sodo bikarbono in zmešamo jajce. Z rokami zamesimo gladko testo. Pokrijemo s krpo in ga pustimo počivati od 10 do 15 minut. Za tem testo razdelimo na 4 dele in ga razvaljamo na peki papirju (debelina približno 2 mm). Vsak del pečemo na 180°C, približno 5 minut. Pred sestavljanjem pite, se mora pečeno testo popolnoma ohladiti.

Za pripravo kreme na ogenj pristavimo mleko, ki smo mu dodali sladkor, vaniljin sladkor in gres. Kuhamo dokler se ne zgosti, takrat zmes odmaknemo z ognja in jo pustimo, da se ohladi. V ohlajeno kremo dodamo rum in maslo, ki smo ga predhodno penasto umešali. V tretjino kreme dodamo kakav. Prvo plast testa poškrbimo z rumom in premažemo z belo zmesjo, brez kakava. Prekrijemo z drugo plastjo, poškrbimo z rumom in premažemo z rjavo kakavovo zmesjo. Dodamo tretjo plast testa, preostanek bele zmesi, četrto plast testa in postavimo v hladilnik čez noč. Ohlajeno pito potresemo z sladkorjem v prahu in narežemo na kocke.



Medena torta z jogurtom

Sestavine za dno:

160 g medu
200 g mandljev
500 g masla

Sestavine za kremo:

5 žlic medu
8 dl jogurta
9 lističev želatine
4 dl smetane za stepanje
1 vrečka vanilijevega sladkorja
3 limone (sok)
1 limona (lupina)

Postopek:

Za tortno dno v kozici segrejemo med in maslo. Dodamo mandlje in kuhamo približno 10 minut. Nastati more zmes podobna karameli. Pripravimo posodo in jo obložimo z aluminijasto folijo, namažemo z maslom in nanjo zlijemo zmes iz mandljev, masla in medu.

Za izdelavo kreme, predhodno namočimo oziroma pripravimo želatino. Za tem skupaj zmešamo jogurt, med, vaniljeve sladkor, limonin sok in lupino. Zmešamo v enotno maso. Raztopljeno želatino dodamo zmesi. Zmes ohlajamo. Ko se začne gostiti, dodamo smetano za stepanje in kremo zlijemo na tortno dno. Počakamo čez noč, da se torta popolnoma strdi, nato pa jo lahko okrasimo še z koščki limone in medom.



Medeni koktajl

Sestavine:

3 limone (sok)
½ l mineralne (gazirane) vode
3 dl negazirane vode
1 vejica rožmarina
1 vejica žajblja
1 vejica sivke (ali kapljica EO sivke)
3 žlice medu
led

Postopek:

V litrski vrč narežemo vejice zelišč. Med preliješ s toplo (ne vročo) vodo. Zmes premešamo z leseno kuhalnico, da se med stopi. Vse skupaj prelijemo v vrč in ponovno premešamo, da se sprostijo vonjave in okusi medovitih zelišč. Na koncu dodamo še mineralno vodo. V kozarce za koktajl po želji dodamo kocko ali dve ledu in vanjo zlijemo koktajl. Na zdravje!



Rižota z gobami in karameliziranim piščancem v medu in limoni

Sestavine (za 4 osebe):

300 g riža	korenček
500 g gob (šampinjoni)	bučke
200 g piščančjih prsi	slanina
3 žlice medu	pršut
2 rdeči čebuli	jušna osnova
3 stroki česna	začimbe (vegeta, poper, sol, peteršilj,
1 dl belega vina	sladka paprika v prahu...)
maslo	parmezan
črne olive	smetana za kuhanje

Postopek:

Nasesekljamo čebulo in česen in na male koščke narežemo bučke in korenje. Posolimo in na olivnem olju pražimo na srednji jakosti ognja. Po 5 minutah dodamo na koščke narezano slanino, olive in začimbe (poper, rdeča paprika...). V drugi posodi popražimo polovico gob in dodamo praženi čebuli z zelenjavo. Dodamo riž, ki ga v posodi mešamo približno 5 minut. Dodamo vino in pustimo nekaj minut. Za tem dodamo še pršut, maslo, peteršilj in parmezan. Na zmernem ognju naj se mešanica kuha približno pol ure. Pred koncem dodamo spečena in na kocke narezana piščančja prsa, ki so se pekla v medu in limoninem soku. Dodamo še drugo polovico gob. Vse skupaj naj se kuha še 15 minut, pred tem pa dodamo še smetano za kuhanje. Na koncu dodamo še nekaj kapljic olivnega olja za dodaten okus.

