



Bacanje hrane

Sara Podoreški 6.b.

#Hrana nije otpad



**Smanjimo
bacanje hrane**



**Pomozimo
gladnima**

**STOP
THE
WASTE**



**Uštedimo
novac**





I ja mogu pomoći!
Višak hrane mogu i drugi dan iskoristiti kroz nove recepte!



1. dan

Pureći ragu

Sastojci:

700 g mljevene puretine

2 veća luk

1 mrkva

2 češanj češnjak

300 g pasate

500 g sjeckane rajčice

1 v. ž. koncentrata rajčice

1 v. ž. Vegete, sol, papar, bosiljak, origano, vezica peršina, malo krušnih mrvica

tjestenine po želji

parmezan

Ostatke ragu umaka staviti u hladnjak i sačuvati za drugi dan!



Priprema:

1. u sjeckalici isjeckati luk, mrkvu i češnjak na sitno (obavezno malo posoliti) i staviti kratko pirjati na malo maslinovog ulja. Doliti oko 1 dl vode te kuhati poklopljeno.
2. Kada povrće omekša i tekućina ishlapi dodati meso, malo posoliti. Kada voda ishlapi začiniti s Vegetom, opet malo soli, paprom, bosiljkom. Dodati pasatu, sjeckanu rajčicu i koncentrat rajčice te malo vode ili temeljca i kuhati oko pola sata.
3. Pred kraj dodati sitno nasjeckani bosiljak. Ukoliko je umak prerijedak, dodati malo krušnih mrvica.
4. Skuhati tjesteninu po želji.

Posluživanje:

Poslužiti toplo, po želji posipati parmezanom



2. dan

Meksičke tortilje s purećim raguom

Sastojci:

Ostaci purećeg ragu

1 konzerva kukuruznog šećerca

200 g crvenog graha

malo crvena, žute i zelene paprike

Začini: mljeveni čili, začinska mljevena paprika

160 g ribanog sira

nekoliko listova zelene salate

4 cherry rajčice

1 crveni luk (usitnjen)

tortilja

Za umak :

250 g milleram

sol i papar

1 češanj češnjaka



Priprema:

1. Otvori konzerve i ocijedi kukuruz šećerac i grah te na rezance nasjeckaj paprike.
2. Skuhani ragu ugrij na vatri, dodaj mu pripravljeno povrće i po želji začini mljevenim čilijem te začinskom mljevenom paprikom.
3. Operi listove zelene salate i cherry rajčice. Na sitno usitni luk te naribaj sir
4. Pripremi bijeli umak od Milerama u koji dodaj nariban češanj češnjaka. Po potrebi umak začini solju i paprom
5. Tortilje zagrij u pećnici ili tavi
6. Premaži ih umakom, dodaj salatu, rajčice, sir i mljeveno meso te zamotaj.
7. Po želji, slaži u tepsiju, pospi ribanim sirom, dodaj malo kiselog vrhnja i dodatno zapeci u pećnici na 180/15 min.

Posluživanje: toplo, po želji posipano sirom i zapečeno na grill tavi.

Za još zdraviju verziju možete pripremiti jelo i sa integralnim tortiljama.



3. dan

Lazanje s purećim raguom

Sastojci:

Ostaci purećeg ragu

Bechamel umak:

2 žlica oštrog brašna

Mlijeko

2 žlice ribane gaude

2 žlice kiselog vrhnja

Malo soli i papra

Malo ulja

200 g ribane gaude

Tijesto za lasanje



Ukusno i
brzo spremno!

Priprema:

1. Tijesto za ragu lagano stavi u vruću vodu i kuhaj vrlo kratko vrijeme
2. U manjoj zdjeli skuhaj Bechamel umak tako da se na malo ulja poprži brašno. Kada se zarumeni zalij ga mlijekom i začini solju. Pred kraj umiješaj vrhnje i ribani sir te kratko prokuhaj.
3. U tepsiju za lasanje stavi malo ulja, dodaj nekoliko žlica ragu umaka te slaži redom: tijesto- ragu umak - bechamel umak -posipaj sir i ponovi tijesto- ragu umak Dok ne potrošiš umak, okvirno do 5 redova. Zadnji red prekrij obilnije sa ribanim sirom.
4. Peci na 180 stupnjeva oko 35 min prekriveno sa aliminijskom folijom. Nakon toga makni foliju i peci ih još 15 min

Posluživanje: serviraj toplo, dekorirano sa parmezanom, a po želji može i sa malo svježeg bosiljka.

Poslužite uz salatu kao prilog.



**EVENTUALNE
OSTATKE HRANE
iskoristiti za
kompostiranje ili za
prehranu stoke i
kućnih ljubimaca.**





Budimo primjer drugima!



Hvala na pažnji!