

### **3. TRADICIONALNO TEKMOVANJE V PRIPRAVI ZDRAVIH JEDI – RAZKRIŽJE**

**(Evropski teden mobilnosti 2021-  
ŽIVI ZDRAVO- POTUJ TRAJNOSTNO)**

## **SOLATE V KOZARCU ZA VLAGANJE ZA NA POT**



Radi kuhate? Tekmovanje je čudovita priložnost, da na zabaven način pokažete svoje kulinarične veščine tudi drugim. Najpomembnejše pa je seveda druženje.

Ob športnih aktivnostih uživajmo zdravo hrano. Zakaj ne bi zaužili sestavljeno solato postreženo na izviren, nenavaden in privlačen način. V kozarcu za vlaganje. Seveda, s koščkom polnovrednega kruha.

**Kdaj? SREDA, 22. 9. 2021 s pričetkom ob 12. uri**

**Kje? Center Zavirje Razkrižje (pri Ivanovem izviru)**

**Kaj boste pripravljali ?**

**Sestavljene solate postrežene v kozarcu za vlaganje:** solate lahko vsebujejo različno zelenjavo, stročnice, pečeno ali kuhano meso, jajce, kašo, riž, testenine ...

**Kako?**

Jedi boste pripravljali za 8 oseb. **Vsa potrebna živila, pribor in pripomočke prinesite seboj.** Ne pozabite predpasnika.

Za ocenjevanje boste solate postregli v kozarcih za vlaganje (3,7 dl).

Lahko tekmujete sami ali pa v skupini (največ tri osebe).

**Na kaj morate biti pozorni?**

Bodite pozorni na količino dodane soli.

Kriteriji za ocenjevanje: predstavitev recepta za 8 oseb (mora vsebovati količine živil); postopek priprave jedi; originalnost; okus; videz in upoštevanje prehranskih priporočil («zdrava jed«).

**Nagrada?**

Pustite se presenetiti.

## Pomembno!

Prijave s priloženim kuharskim receptom, ki naj obvezno vsebuje količine živil pošljite do ponedeljka, 20. 9. 2021 do 10. ure

Prosimo vas, da upoštevate trenutno veljavne ukrepe v preprečevanju širjenja bolezni COVID-19. Zaradi varovanja zdravja vseh, naj udeleženci in obiskovalci obvezno izpolnjujejo PCT pogoj.

Primer solate iz knjige **Lahko jem solate**

## Solata dobre gospodinje

30 dag kuhane čičerike (15 dag suhe)  
 25 dag kumar  
 25 dag paradižnika  
 10 dag rukole, špinače ali zelene solate po izbiri  
 10 dag kuhane koruze  
 2 trdo kuhani jajci  
 2 žlici sončničnega olja  
 jabolčni kis  
 sol  
 drobnjak



V primerno velike kozarce za vlaganje dajte najprej preliv, ki ste ga pripravili iz kisa, olja, malo soli in sesekljanega drobnjaka. Sledi kuhana čičerika, narezane kumare, koruza, paradižnik, narezano jajce in zelena solata. Kozarec pokrijte in do uporabe shranite v hladilniku. Preden postrežete/zaužijete, nekajkrat previdno obrnite kozarec, da se preliv razporedi po solati. Če solato uživate doma, jo dajte solato v skledo, previdno premešajte in postrezite s koščkom polnovrednega kruha.

*Namig: tako sestavljena solata je priročna malica, ki jo lahko vzamete s seboj na krajšo pot ali v službo. Lahko pa je tudi zdrav vnaprej pripravljen obrok ali del obroka, ki ga člani družine hitro dokončajo in postrežejo.*