**Fižolova juha**

Za 2 osebi potrebujemo:

200 g kuhanega fižola

2 žlici olja

1 žlico nasekljane čebule

1 strok česna

pol žlice moke

lovorov list, žlico sesekljanega peteršilja

pol žlice paradižnikove mezge ali 2 pelata iz konzerve

za posip: 1 žemlja, 2 žlici masla

Priprava:

Kuhan fižol pretlačimo ali zmiksamo. V primerni kozici na vročem olju zarumenimo čebulo in dodamo moko. Malo popražimo in zalijemo z vodo v kateri se je kuhal fižol oz. z vročo juho. Dodamo pretlačen fižol, paradižnik, lovor in sesekljan česen. Malo pokuhamo. Juha mora biti primerno gosta. Tik pred serviranjem juhi dodamo peteršilj in opečene kruhke.

**Opečeni kruhki:**

Žemljo razrežemo na 0,5 cm velike kocke in jih v ponvi na vročem maslu, med stalnim mešanjem, zlato rumeno opečemo.

# Grah z rižem – rizi bizi

Za 2 osebi potrebujemo:

12 dag riža

polovico čebule

žlico olja

manjšo konzervo graha (200g)

jušno kocko

peteršilj

malo naribanega sira (parmezan)

Priprava:

Čebulo zelo drobno zrežemo.

Riž stehtamo in stresemo v (jogurtov) lonček. Konzervo graha odpremo, odlijemo tekočino in grah speremo. V primerni kozici segrejemo olje, na njem svetlo prepražimo čebulo, dodamo riž in prepražimo, da riž postekleni.

Zalijemo z dvakrat toliko tekočine kot je riža in primešamo jušno kocko.

Pokrito počasi dušimo, da se riž skuha ( čas dušenja je odvisen od vrste riža).

Proti koncu kuhanja z vilicami rahlo umešamo grah in peteršilj.

Rizi bizi je okusnejši, če ga potresemo z naribanim sirom, preden ga damo na mizo.

**Šarkelj s sojino moko**

Potrebujemo:

3 jajca

150 g sladkorja

90 g mleka

0,5 dl olja

100 g bele moke

100 g sojine moke

1 pecilni prašek

1 vanilij sladkor

100 g rozin ali narezanih suhih marelic

Priprava:

Pečico vključimo na 180ᵒ C. Moko zmešamo s pecilnim praškom. Natehtamo sladkor.

Rumenjake in beljake ločimo. Iz beljakov stepemo trd sneg in mu dodamo 70 g sladkorja.

Rumenjake in preostalih 80 g sladkorja penasto umešamo, dodamo olje in še stepamo, da masa naraste. Izmenično dodajamo mleko ter moko s pecilnim praškom in pri tem mešamo z žlico. Dodamo še in rozine. Nazadnje še narahlo primešamo sneg. Testo damo v model za šarkelj in pečemo 40 minut.

**Čičerikin namaz**

Potrebujemo:

12 dag kuhane čičerike

12 dag kuhane leče ( 5 dag suhe zelene leče)

1 majhno rdečo čebulo

1 strok česna

2 kisli kumarici

žličko gorčice

malo rdeče paprike v prahu, malo currya

1 žlico tahini paste

malo sveže bazilike, malo drobnjaka, malo peteršilja

poper, sol po potrebi

Priprava:

Čebulo nasekljamo in jo na malo olja prepražimo. Česen nasekljamo. Kumarici narežemo.

Skuhani čičeriki in leči odlijemo vodo. Malo vode prihranimo. Lečo in čičeriko stresemo v mešalnik in dodamo ostale sestavine. Dobro premešamo. Uporabimo lahko tudi palični mešalnik. Če je pregosto, dolijemo še malo vode, v kateri se je kuhala čičerika. Ohladimo v hladilniku. Okrasimo z narezanim peteršiljem in baziliko.

Postrežemo s polnozrnatim kruhom ali na opečenem toastu.

DEGUSTACIJSKI LIST

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JEDI IZ STROČNIC** | | **SLABO** | **DOBRO** | **ZELO DOBRO** | **UTEMELJITEV OCENE** |
| **FIŽOLOVA JUHA** | izgled |  |  |  |  |
| okus |  |  |  |  |
| **RIZI BIZI (riž z grahom)** | izgled |  |  |  |  |
| okus |  |  |  |  |
| **ČIČERIKIN NAMAZ** | izgled |  |  |  |  |
| okus |  |  |  |  |
| **ŠARKELJ S SOJINO MOKO** | izgled |  |  |  |  |
| okus |  |  |  |  |