



OSNOVNA ŠOLA DOLENJSKE TOPLICE

Pionirska cesta 35

8350 Dolenjske Toplice

Telefon: 07 38 45 200

E-naslov: os.dolenjske-toplice@os-dt.si

ŠPINAČNA JUHA

Za 4 osebe

Sestavine:

- 200 g špinače (lahko tudi blitva ali mlada kopriva)
- 4 stroki česna
- 0,5 l vode
- 1 dl smetane za kuhanje
- muškati orešček
- sol
- oljčno olje

Postopek:

Na oljčnem olju prepražimo česen, da zadiši. Dodamo oprano in narezano špinačo, zalijemo z vodo, solimo ter dodamo muškati orešček. Ko zadiši, kuhamo še dobrih 5 minut. Dodamo še smetano za kuhanje in zmiksamo do gladkega. Zraven lahko ponudimo popečene kruhove kocke ali ovsene kosmiče.



BUČKINA JUHA

Za 4 osebe

Sestavine:

- 3 srednje velike bučke
- 2 žlici masla
- 1 čebula
- 1 strok česna
- muškati orešček
- sol
- 2 dl sladke smetane (lahko tudi kislja smetana)

Postopek:

Narežemo čebulo, ki jo popražimo na maslu in dodamo česen ter na kocke narezane bučke. Vse skupaj nekaj časa pražimo ter zalijemo z vodo, da le-ta pokrije bučke. Ko voda zavre, dodamo muškati orešček ter solimo. Vse skupaj naj vre 10 minut. Vse skupaj zmiksamo do gostega in začinimo. Dodamo smetano, premešamo in postrežemo





OSNOVNA ŠOLA DOLENJSKE TOPLICE

Pionirska cesta 35

8350 Dolenjske Toplice

Telefon: 07 38 45 200

E-naslov: os.dolenjske-toplice@os-dt.si

FIŽOLOVA JUHA

Za 4 osebe

Sestavine:

- 300 dag suhega fižola
- 1 čebula
- 4 stroki česna
- sol
- poper
- majaron
- lovor
- malo paradižnikove mezge

Postopek:

Fižol dan pred pripravo juhe namočimo. Naslednji dan ga skuhamo. Na olju prepražimo seseklano čebulo, dodamo sesekljan česen ter malo paradižnikove mezge. Vse skupaj damo k fižoli ter zmiksamo do gladkega. Vse skupaj kuhamo nadaljnjih 15 minut ter v vrelo juho zakuhamo razlomljene špagete ali ribano kašo.



CVETAČNA JUHA

Za 4 osebe

Sestavine:

- 90 dag cvetače
- 0,5 l vode
- 0,5 l mleka
- žlička in pol olivnega olja
- sol
- mleti muškadni orešček
- 10 l smetane

Postopek:

Cvetačo očistimo in operemo. Uporabimo tudi liste. Vse skupaj na drobno narežemo ter damo v lonec. Zalijemo z vodo in mlekom. Vse skupaj kuhamo do mehkega. Ko je kuhano, odstavimo in zmiksamo do gladkega. Dodamo sol, olivno olje, muškadni orešček in kisló smetano. Vse skupaj dobro premešamo ter postrežemo.

