# mreda box

## zdrave recepture
## ricette salutari

ŠKOLA PRIMIJENJENIH UMJETNOSTI I DIZAJNA PULA

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



**IMPRESSUM**

Marenda box - zdrave recepture
Merenda box - ricette salutari

**Grafičko oblikovanje i fotografije** / **Progettazione grafica e fotografie:**
U suradnji s učenicima grafičkog odjela 4. razreda
Škole primijenjenih umjetnosti i dizajna Pula 2026./2027.

In collaborazione con gli studenti del quarto anno dell'indirizzo di grafica
della Scuola di Arti Applicate e Design di Pola, anno scolastico 2026/2027.

Lina Belušić
Mara Blašković
Lucia Bolčić
Nina Brozan
Leona Hodak
Ivan Marković
Tara Pavlović

Mentori / Tutor: prof. Denis Sardoz, prof. Noa Sardoz

**Recepti** / **Ricette:**
Jasmina Bradanović, mag.nutr.clin.
Nina Penezić Blažević, mag.nutr.
Katja Pilar, mag.nutr.

**Nakladnik** / **Editore:**
Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije -
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana
Nazorova 23, 52 100 Pula - Pola

**Tisak** / **Stampa:**
Almar / grafičke usluge
Marčana 600, 52206 Marčana

**Naklada** / **Tiratura:**
100 primjeraka / 100 copie

**Mjesto i godina izdavanja** / **Luogo e anno di pubblicazione:**
Pula - Pola, 2026.

Zbirka recepata je dostupna i moguće ju je preuzeti na mrežnim stranicama
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije: www.zzjziz.hr.

La raccolta di ricette è disponibile per la consultazione e il download sul sito
web dell'Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana: www.zzjziz.hr.

# Kada se spoje zdravlje, kreativnost i suradnja mladih, nastaje nešto posebno

Ma(e)rendaBOX

Tvoja pauza, tvoj okus
La tua pausa, il tuo gusto

Zbirka recepata „Ma(e)renda Box – zdrave recepture" nastala je u sklopu projekta „Škole zdravlja", koji provodi Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije, a financira Istarska županija, s ciljem poticanja zdravijih prehrambenih navika među srednjoškolcima.

Mnogi srednjoškolci svakodnevno putuju do škole te velik dio dana provode na nastavi i praktičnoj nastavi. Budući da u srednjim školama uglavnom nemaju organizirane tople obroke, često posežu za ponudom hrane u objektima u blizini škola. Upravo se iz toga rodila ideja za Ma(e)renda Box – pokazati mladima kako kod kuće mogu jednostavno i samostalno pripremiti ukusnu, raznoliku i nutritivno vrijednu marendu koju će ponijeti u školu.

Priča je započela receptima koje su osmislile nutricionistice Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, a nastavila se kroz zajedničku aktivnost učenika triju srednjih škola uključenih u projekt „Škole zdravlja".

Dana 8. listopada 2025. godine u Strukovnoj školi Eugena Kumičića Rovinj – Scuola di formazione professionale Eugen Kumičić Rovigno održan je zajednički susret tijekom kojeg su učenici škole domaćina, uz podršku svojih nastavnika i nutricionistica Nastavnog zavoda, pripremili čak 22 slatka i slana jela, prilagođena potrebama i ukusu srednjoškolaca.
Učenici Škole za primijenjenu umjetnost i dizajn Pula fotografirali su pripremljena jela te kreativno oblikovali recepte na hrvatskom jeziku.
Svojom maštom i dizajnerskim idejama svakom su receptu dali jedinstven vizualni identitet. Svaka stranica ove zbirke recepata priča svoju priču – različitim bojama, stilovima i kreativnim rješenjima odražava individualnost i talent mladih autora.
Učenici Talijanske srednje škole – Scuola media superiore italiana „Leonardo da Vinci" Buje – Buie sudjelovali su u degustaciji pripremljenih jela, a svi su sudionici imali priliku kušati i ocijeniti recepte te odabrati svoje favorite.

Tako je nastala Ma(e)renda Box – spoj stručnog znanja, kulinarskih vještina, mladenačke kreativnosti i zajedničkog iskustva.
Ova zbirka nije samo skup recepata, već i poziv mladima da istražuju nove okuse, razvijaju samostalnost u pripremi obroka i otkriju kako uz malo planiranja mogu pripremiti zdraviju marendu za svaki školski dan.

# Quando la salute, la creatività e la collaborazione dei giovani si uniscono, nasce qualcosa di speciale

Ma(e)rendaBOX

Tvoja pauza, tvoj okus
La tua pausa, il tuo gusto

La raccolta di ricette "Ma(e)renda Box – zdrave recepture" - (Ma(e)renda Box – ricette sane) è nata nell'ambito del progetto "Scuole della salute" (Škole zdravlja), implementato dall'Istituto di sanità pubblica della Regione Istriana e finanziato dalla Regione Istriana, con l'obiettivo di promuovere abitudini alimentari più sane tra gli studenti delle scuole medie superiori.

Molti alunni delle superiori viaggiano ogni giorno per raggiungere la scuola e trascorrono gran parte della giornata tra lezioni e attività libere. Poiché nelle scuole medie superiori i pasti caldi o merende generalmente non sono organizzati, gli studenti ricorrono spesso all'offerta di cibo nei locali che spesso si collocano vicino alle scuole. Proprio da questo punto di partenza è nata l'idea per la Ma(e)renda Box: mostrare ai giovani come preparare a casa, in modo semplice e autonomo, una merenda gustosa, varia e dal punto di valore nutrizionale elevato da portare a scuola.

L`attivita` è iniziata con le ricette ideate dalle nutrizioniste dell'Istituto di sanità pubblica della Regione Istriana, ed è continuata attraverso l'attività congiunta degli studenti di tre scuole superiori incluse nel progetto "Scuole della salute".

L'8 ottobre 2025, presso la Strukovna škola Eugena Kumičića Rovinj – Scuola di formazione professionale Eugen Kumičić Rovigno, si è tenuto un incontro congiunto durante il quale gli studenti della scuola ospitante, con il supporto dei loro insegnanti e delle nutrizioniste dell'Istituto, hanno preparato ben 22 pietanze dolci e salate, adatte alle esigenze e ai gusti degli alunni delle superiori.
Gli alunni della Scuola di arti applicate e design di Pola (Škola za primijenjenu umjetnost i dizajn Pula) hanno fotografato i piatti preparati e hanno modellato in modo creativo le ricette in lingua croata. Con la loro immaginazione e le loro idee di design, hanno dato a ogni ricetta un'identità visiva unica.
Ogni pagina di questa raccolta di ricette racconta la propria storia: attraverso diversi colori, stili e soluzioni creative riflette l'individualità e il talento dei giovani autori.
Gli studenti della Talijanska srednja škola – Scuola media superiore italiana „Leonardo da Vinci" Buje – Buie hanno partecipato alla degustazione dei piatti preparati, e tutti i partecipanti hanno avuto l'opportunità di assaggiare e valutare le ricette, scegliendo i propri preferiti.

Così è nata la Ma(e)renda Box: un unione di conoscenze specialistiche, abilità culinarie, creatività giovanile ed esperienza condivisa. Questa raccolta non è solo un insieme di ricette, ma anche un invito ai giovani a esplorare nuovi sapori, a sviluppare l'autonomia nella preparazione dei pasti e a scoprire come, con un minimo di pianificazione, sia possibile preparare una merenda più sana per ogni giorno di scuola.

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

ŠKOLA·PRIMIJENJENIH·UMJETNOSTI I·DIZAJNA·PULA

# Recepti za škole zdravlja

# Ricette per le scuole della salute

Škole zdravlja

MarendaBOX

Tvoja pauza, tvoj okus
La tua pausa, il tuo gusto

# Sendvič s grilanim povrćem

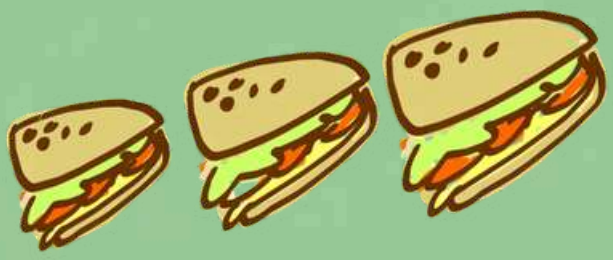
## SASTOJCI



(2 porcije, vrijeme pripreme 20min)

- 1 tikvica
- 1 manji patlidžan
- 1 crvena paprika
- 2 češnja češnjaka
- 2 žlice maslinovog ulja
- 2 žlice balzamičnog octa
- prstohvat soli i sušenog origana





Nareži povrće i nasjeckaj češnjak. Sve sjedini i ostavi sa strane dok se radi humus. Peci povrće na jakoj vatri u tavi (paprici će trebati malo duže nego patlidžanu/tikvicama, ako kožica zagori možeš ju oguliti).

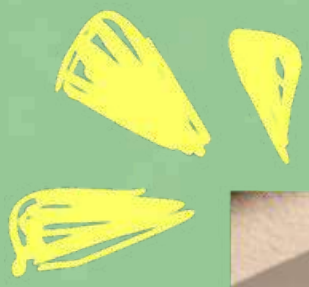
MIKSAJ DOK NE POSTANE

# kremasto!

## ZAČINJENI HUMUS

- 1/4 šalice (65g) humusa
- 3 sušene rajčice
- 2 žličice čili umaka





## TREBAT ĆE TI JOŠ

- 2 peciva
- malo rokule
- po želji feta sir



# Panino con verdure grigliate

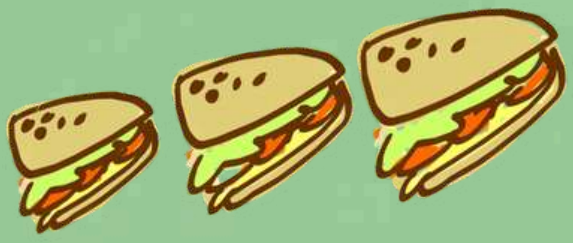
## INGREDIENTI



(2 porzioni,
tempo di preparazione: 20 min)

- 1 zucchina
- 1 melanzana piccola
- 1 peperone rosso
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiai d' olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai d' aceto balsamico
- Un pizzico di sale e origano secco





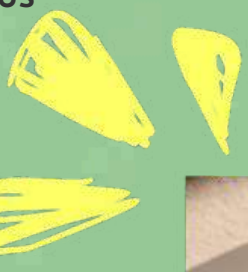
Taglia le verdure a fette e trita l'aglio. Mescola tutti gli ingredienti e mettili da parte mentre prepari l'hummus. Cuoci le verdure in una padella a fuoco alto (il peperone richiederà un po' più di tempo rispetto alla melanzana e alla zucchina; se la buccia dovesse bruciarsi, puoi rimuoverla).

**FRULLA TUTTI GLI INGREDIENTI FINO A**
***ottenere una consistenza cremosa!***

## HUMMUS SPEZIATO

- 1/4 di tazza (65 g) di hummus
- 3 pomodori secchi
- 2 cucchiaini di salsa al peperoncino





## TI SERVIRANNO INOLTRE



- 2 panini
- Un po' di rucola
- Formaggio Feta (facoltativa)



# Burger od graha i šampinjona

**Sastojci (6 pljeskavica, vrijeme pripreme 30 minuta)**

- 1 luk
- 200 g šampinjona
- 400 g graha, opranog
- 90 g krušnih mrvica
- 1 žličica soli, paprike, kumina
- 1/2 žličice češnjaka u prahu, čilija u prahu

Luk i šampinjone dinstaj 10-ak minuta. Dinstanom luku i šampinjonima dodaj grah te zajedno izmiksaj. Dodaj ostale sastojke te mijesi dok smjesa ne bude čvrsta. Odvoji količinu 1 šake, uvaljaj u kuglu i stavi u tavu na vruće ulje. Pritisni pljeskavicu i prži svaku stranu 2-3 minute.

**Umak za burger**

- 1/2 šalice (125 g)
- (veganke) majoneze
- 3 žlice kečapa
- 2 žlice nasjeckanih kiselih krastavaca
- 1 1/2 žličice šećera
- 1 1/2 žličice octa

Pomiješaj da se sjedini.

**Drugo**

- burger lepinje
- karamelizirani poriluk



# Burger di fagioli e funghi champignon

**Ingredienti (6 burger, tempo di preparazione: 30 minuti)**

- 1 cipolla
- 200 g di funghi champignon
- 400 g di fagioli, scolati e sciacquati
- 90 g di pangrattato
- 1 cucchiaino di sale, paprica e cumino
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere e peperoncino in polvere

Fai rosolare la cipolla e i funghi per circa 10 minuti. Aggiungi i fagioli alla cipolla e ai funghi cotti e frulla tutto insieme. Aggiungi gli altri ingredienti e impasta fino a ottenere un composto compatto. Preleva una manciata di impasto, forma una pallina e mettila in una padella con olio caldo. Schiacciala per darle la forma di un burger e cuoci per 2-3 minuti per lato.

**Salsa per burger:**

- 1/2 tazza (125 g) di maionese (anche vegana)
- 3 cucchiai di ketchup
- 2 cucchiai di cetriolini sottaceto tritati
- 1 cucchiaino e mezzo di zucchero
- 1 cucchiaino e mezzo di aceto

Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere una salsa omogenea.



**Per completare:**

- Panini per burger
- Porro caramellato

# FRITAJA S GLJIVAMA U PANINU

- 1 veće jaje
- 150 g šampinjona
- pola manje glavice ljubičastog luka
- 2 žlice mlijeka
- šaka matovilca
- 1 ravna žličica suhog mažurana
- sol i papar
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 integralni kruščić sa sjemenkama



*Luk narežite na polumjesece. Klobuke gljiva očistite s papirnatom maramicom te ih narežite na ploškice. Na maslinovom ulju na srednje jakoj vatri izdinstajte nasjeckani luk uz dodatak malo soli dok ne povene. Kada luk omekša dodajte narezane šampinjone, mali prstohvat soli i 2 žlice vode. Sve skupa dinstajte 5-6 minuta, odnosno dok gljive ne otpuste svu svoju vodu i ta voda ispari.*

*U međuvremenu u posudici dobro istucite 1 jaje s 2 žlice mlijeka. Malo posolite i popaprite. Kada su gljive gotove, ravnomjerno ih raširite po tavi te ih prelijte jajetom. Pustite da se peče 2 minute bez da dirate kako bi se napravila korica s donje strane. Nakon 2 minute sa širom kuhinjskom lopaticom okrenite jaje i pecite još minuticu. Gotova jaja složite u kruščić uz dodatak rukole ili matovilca. Po želji možete dodati neki umak ili namaz.*

# PANINO CON LA FRITTATA AI FUNGHI

- 1 uovo grande
- 150 g di funghi champignon
- 1/2 cipolla rossa piccola
- 2 cucchiai di latte
- Una manciata di valerianella
- 1 cucchiaino raso di maggiorana secca
- Sale e pepe
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 panino integrale ai semi



*Taglia la cipolla a mezzaluna. Pulisci i cappelli dei funghi con un tovagliolo di carta e tagliali a fettine. In una padella, scalda l'olio extravergine d'oliva a fuoco medio-alto e fai rosolare la cipolla tritata con un pizzico di sale, finché non appassisce. Quando la cipolla sarà morbida, aggiungi i funghi champignon affettati, un pizzico di sale e 2 cucchiai d'acqua. Cuoci il tutto per 5-6 minuti, finché i funghi non avranno rilasciato tutta la loro acqua e questa sarà completamente evaporata. Nel frattempo, in una ciotolina sbatti bene l'uovo con 2 cucchiai di latte. Aggiungi un po' di sale e pepe. Quando i funghi sono pronti, distribuiscili uniformemente nella padella e versaci sopra l'uovo sbattuto. Lascia cuocere per 2 minuti senza mescolare, in modo che si formi una crosticina sul fondo. Trascorsi i 2 minuti, gira la frittata con una spatola larga (oppure girala un pezzetto alla volta, facendo attenzione a non romperla troppo) e cuoci ancora per circa un minuto. Metti la frittata nel panino e aggiungi la rucola o la valerianella. Se lo desideri, puoi aggiungere una salsa o una crema spalmabile a piacere.*

# BRZI I FINI TUNA WRAP

## SASTOJCI

- 1 konzerva tune
- 6 cherry rajčica ili pola rajčice
- 1/4 velikog crvenog luka
- oko 50 g feta sira
- 2 tortilje

Povrće i sir nasjeckaj i pomiješaj s tunom. Umotaj u tortilju.



# WRAP AL TONNO VELOCE E SFIZIOSO

**INGREDIENTI**

- 1 scatoletta di tonno
- 6 pomodorini ciliegino oppure 1/2 pomodoro
- 1/4 di cipolla rossa grande
- Circa 50 g di feta
- 2 tortillas

Trita le verdure e il formaggio e mescolali con il tonno. Farcisci le tortillas e arrotolale.



# TORTILJE IZ PLEHA

## Sastojci

2 paprike
1 tikvica
400 g piletine
3 luka
4 tortilje
Burrito začin

## PO ŽELJI

Sweet chilli umak
Jogurt (čvrsti)



## POSTUPAK

Upali pećnicu na 220 °C.
Nasjeckaj povrće i piletinu na tanke trakice te stavi na pleh s papirom za pečenje, začini i poulji te promiješaj.

Peci 20-ak min na 220 °C.
Napuni 4 do 6 tortilja (ovisno koliko bogato puniš), na svaku dodaj žlicu jogurta (po želji) i zamotaj.
Po želji kratko prepržiti na tavici.

U slast!

# TORTILLAS AL FORNO

## Ingredienti

- 2 peperoni
- 1 zucchina
- 400 g di pollo
- 3 cipolle
- 4 tortillas
- Condimento per burrito

## A PIACERE

Salsa sweet chilli

Yogurt bianco intero



## PROCEDIMENTO

Preriscalda il forno a 220 °C.
Taglia le verdure e il pollo a striscioline sottili e disponili su una teglia rivestita con carta da forno. Aggiungi il condimento per burrito e un filo d'olio, quindi mescola bene.

Cuoci in forno a 220 °C per circa 20 minuti. Farcisci da 4 a 6 tortillas (a seconda di quanto abbondante sarà il ripieno). Aggiungi un cucchiaio di yogurt su ciascuna tortilla, se lo desideri, e arrotolale. A piacere, puoi ripassarle brevemente in padella per renderle croccanti.

Buon appetito!

# FALAFEL BURGERI

## Sastojci (za 4 porcije)



- 400 g slanutka, konzerva
- 1 glavica crvenog luka, nasjeckana
- 1 češanj češnjaka, nasjeckan
- Šaka peršina
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica mljevenog korijandera
- ½ žličice harissa paste ili čilija u prahu
- 2 žlice brašna
- 2 žlice ulja
- Tostirani pitta kruh za posluživanje
- 100 g šalše od rajčice
- Zelena salata



## Priprema

Procijedi slanutak i prosuši ga papirnatim ručnikom. Ubaci ga u blender s lukom, češnjakom, peršinom, korijanderom, kuminom, harissom ili čilijem i brašnom. Miksaj dok smjesa ne bude glatka. Oblikuj rukama u pljeskavice. Na tavi zagrij ulje te burgere peci sa svake strane po 3 minute dok ne dobiju boju. Posluži u tostiranom pitta kruhu sa šalšom od rajčice i zelenom salatom.

# BURGER DI FALAFEL

## Ingredienti (per 4 porzioni)



- *400 g di ceci in scatola*
- *1 cipolla rossa, tritata*
- *1 spicchio d'aglio, tritato*
- *Una manciata di prezzemolo*
- *1 cucchiaino di cumino macinato*
- *1 cucchiaino di coriandolo macinato*
- *1/2 cucchiaino di pasta harissa oppure peperoncino in polvere*
- *2 cucchiai di farina*
- *2 cucchiai di olio*
- *Pane pita tostato per servire*
- *100 g di salsa di pomodoro*
- *Insalata verde*



## *Preparazione*

*Scola i ceci e asciugali con carta da cucina. Mettili nel frullatore insieme alla cipolla, all'aglio, al prezzemolo, al coriandolo, al cumino, all'harissa (oppure al peperoncino) e alla farina. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani, forma dei burger. Scalda l'olio in una padella e cuoci i burger per circa 3 minuti per lato, finché non saranno ben dorati. Servili nel pane pita tostato con salsa di pomodoro e insalata verde.*

# Zapečeno povrće sa šunkom

## Sastojci

·1 glavica brokule
·3 velike mrkve
·200 g šunke
·6 jajaulje
·Ulje
·600 ml mlijeka
·Začini po želji
·50-100 g sira (cheddar/gauda)

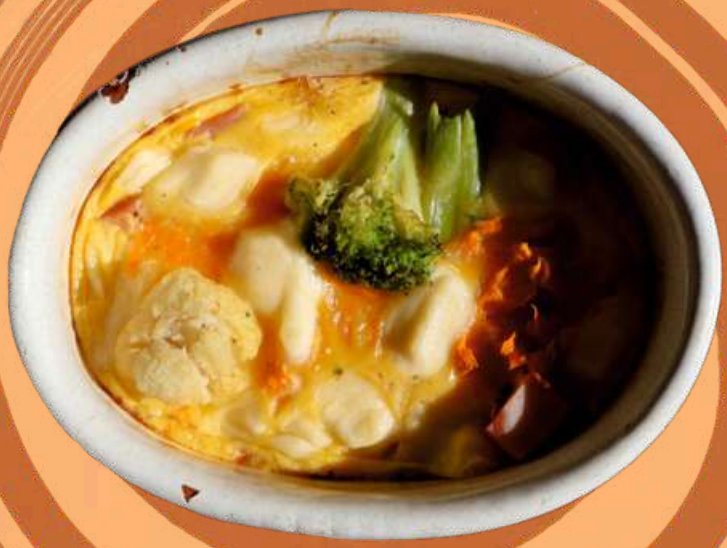


Uključi pećnicu na 200 °C. Naulji pleh i u njega stavi začinjene cvjetove 1 brokule, naribanu mrkvu i kockice šunke. Dobro promiješaj. Izmuti jaja s mlijekom i začinima pa prelij preko svega. Prekrij aluminijskom folijom i peci 1 h na 200 °C. Otkrij, pospi sirom i peci još 20-ak min dok se sir ne otopi i blago porumeni. Pustite da se malo ohladi i stegne.

# Verdura gratinata con prosciutto cotto

## Ingredienti

- 1 broccolo
- 3 carote grandi
- 200 g di prosciutto cotto
- 6 uova
- Olio
- 600 ml di latte
- Spezie a piacere
- 50-100 g di formaggio (cheddar o gouda)



Preriscalda il forno a 200 °C. Ungi una teglia con un po' d'olio e disponi al suo interno le cimette di broccolo condite, le carote grattugiate e il prosciutto cotto tagliato a cubetti. Mescola bene. Sbatti le uova con il latte e le spezie, quindi versa il composto sulle verdure e sul prosciutto. Copri la teglia con un foglio di alluminio e cuoci in forno a 200 °C per 1 ora. Rimuovi la copertura, cospargi con il formaggio grattugiato e cuoci per altri 20 minuti circa, finché il formaggio non sarà sciolto e leggermente dorato. Lascia raffreddare e rassodare leggermente prima di servire.

# SALATA OD TUNJEVINE I TJESTENINE

## SALATA

50 g crnih maslina
150 g pečene paprike
1 veća konzerva tunjevine
250 g skuhane tjestenine



## DRESING

3 žlice maslinovog ulja
2 žlice jabučnog octa
1 žličica senfa
0,5 svježe iscijeđenog soka naranče
sol
papar

## POSTUPAK

Crne masline narežite na kolutiće, a pečenu papriku na trakice.
Ocijedite tunjevinu iz konzerve.
Ohlađenu skuhanu tjesteninu stavite u zdjelu i dodajte ostale pripremljene sastojke za salatu.

Maslinovo ulje, jabučni ocat, senf, svježe iscijeđeni sok naranče, sol i papar stavite u jednu manju staklenku, zatvorite i dobro protresite oko 30 sekundi.

Pripremljenu salatu prelijte izmiješanim dresingom, promiješajte i prije posluživanja dobro ohladite.



# INSALATA DI PASTA AL TONNO

## INGREDIENTI PER L'INSALATA

50 g di olive nere
150 g di peperoni arrostiti
1 scatoletta grande di tonno
250 g di pasta cotta

## PER IL CONDIMENTO

3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 cucchiai di aceto di mele
1 cucchiaino di senape
Succo di 1/2 arancia fresca
Sale
Pepe



## PROCEDIMENTO

Taglia le olive nere a rondelle e i peperoni arrostiti a striscioline.
Scola il tonno dalla scatoletta.
Metti la pasta cotta e raffreddata in una ciotola e aggiungi tutti gli altri ingredienti preparati per l'insalata.

Versa l'olio extravergine d'oliva, l'aceto di mele, la senape, il succo d'arancia appena spremuto, il sale e il pepe in un piccolo barattolo di vetro. Chiudi con il coperchio e agita energicamente per circa 30 secondi.

Condisci l'insalata con il condimento preparato, mescola bene e lascia raffreddare in frigorifero prima di servire.



# SALATA S JEČMOM I TOFUOM

## SASTOJCI

- 150 g kuhanog ječma
- 5 kom masline
- 150 g carske mješavine (brokola, cvjetača, mrkva)
- 100 g tofu grill
- Maslinovo ulje

## UPUTE

Posebno skuhaj carsku mješavinu i posebno ječam.

Tofu grill peci na tavi s malo maslinovog ulja po par minuta sa svake strane.

Pomiješaj sve sastojke.





# INSALATA CON ORZO E TOFU

## INSALATA

- 150 g di orzo cotto
- 5 olive
- 150 g di verdure miste (broccoli, cavolfiore, carote)
- 100 g di tofu alla griglia
- Olio extravergine d'oliva

## PROCEDIMENTO

Cuoci separatamente le verdure miste e l'orzo.

Griglia il tofu in una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva, per alcuni minuti su ciascun lato.

Mescola tutti gli ingredienti.





# SALATA S PROSOM I SVJEŽIM SIROM



## SASTOJCI

1 šalica svježeg sira
½ šalice kuhanog prosa
1 šalica pirjane tikvice
4 cherry rajčice
1 žlica suncokretovih sjemenki

## POSTUPAK

Skuhaj proso i pirjaj tikvicu. Na suhoj tavi tostiraj suncokretove sjemenke s malo soli. Pomiješaj ohlađeni proso i tikvice, cherry rajčicu i svježi sir, pa posipaj s tostiranim suncokretovim sjemenkama.



# INSALATA CON MIGLIO E FORMAGGIO FRESCO



## INSALATA

1 tazza di formaggio fresco
½ tazza di miglio cotto
1 tazza di zucchine stufate
4 pomodorini ciliegino
1 cucchiaio di semi di girasole

## PROCEDIMENTO

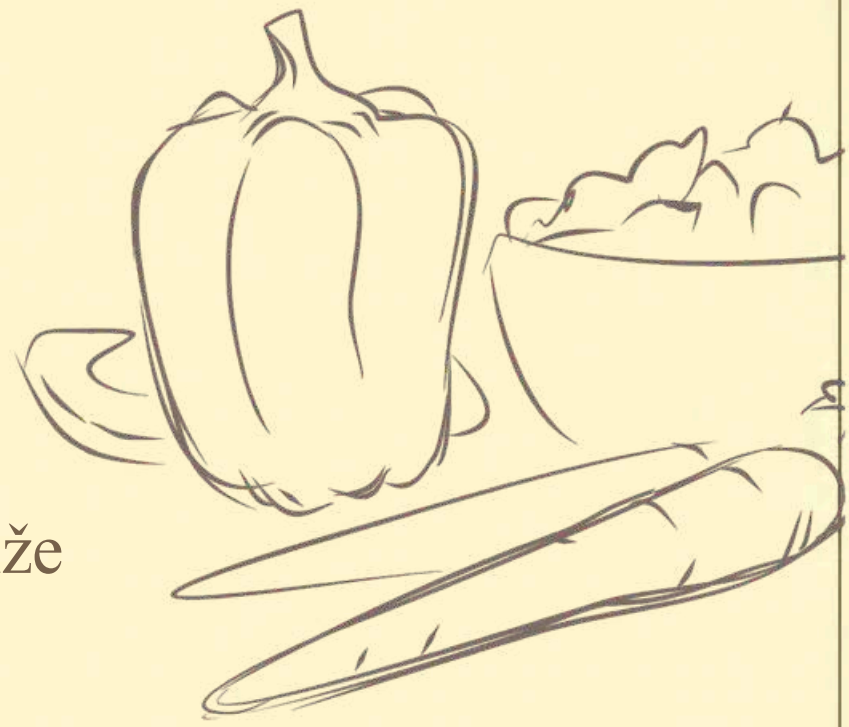
Cuoci il miglio e stufa le zucchine. Tosta i semi di girasole in una padella senza olio, aggiungendo un pizzico di sale. Mescola il miglio e le zucchine raffreddate con i pomodorini e il formaggio fresco. Infine, cospargi con i semi di girasole tostati.



# SALATA OD SLANUTKA, MRKVE I PAPRIKE

## Sastojci

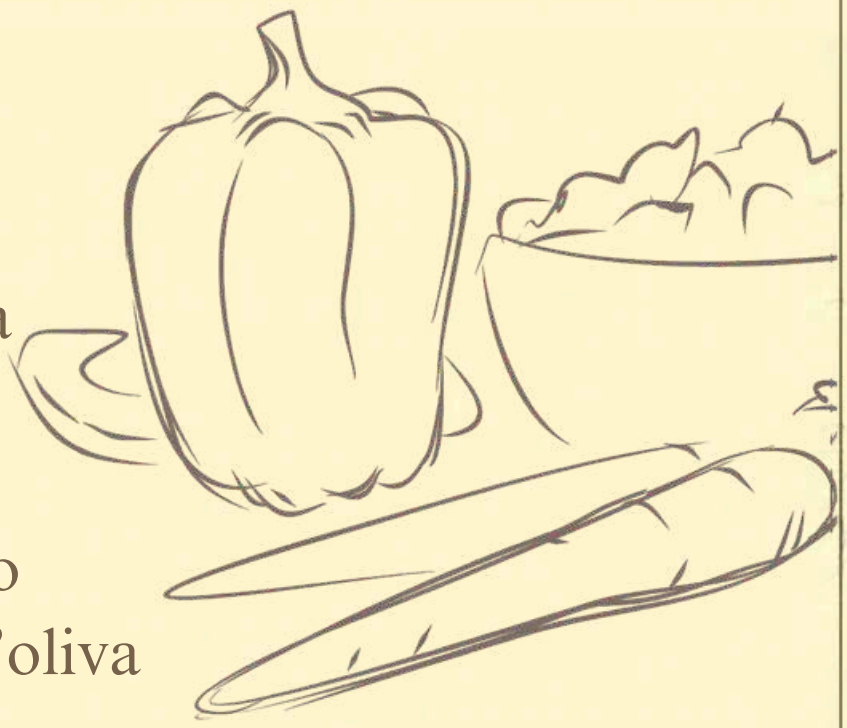
- 1 šalica slanutka
- 1/3 šalice luka
- ½ šalice mrkve
- ½ šalice paprike
- ½ šalice kuhane riže
- Maslinovo ulje





Skuhaj rižu po uputama na pakiranju. Na malo maslinovog ulja izdinstaj prvo luk s mrkvicom, a zatim dodaj i papriku. Slanutak ako je iz konzerve dobro isperi. Pomiješaj sve sastojke.

# INSALATA DI CECI, CAROTE E PEPERONI



## Insalata

- 1 tazza di ceci
- ⅓ di tazza di cipolla
- ½ tazza di carote
- ½ tazza di peperoni
- ½ tazza di riso cotto
- Olio extravergine d'oliva



Cuoci il riso seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. In una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva, fai soffriggere prima la cipolla con le carote, poi aggiungi i peperoni. Se utilizzi ceci in scatola, scolali e sciacquali accuratamente. Mescola tutti gli ingredienti.

# KUGLICE od mrkve

## Sastojci

- *1 šalica oraha*
- *1 šalica datulja*
- *8 žlica kokosa*
- *4 žlice kokosovog ili zobenog brašna*
- *0,25 limuna, sok i naribana korica*
- *1 žličica ekstrakta vanilije*
- *1 žličica mljevenog cimeta*
- *½ žličice đumbira u prahu*
- *⅛ žličice muškatnog oraščića*
- *1 šalica mljevene mrkve*

## Priprema




U sjeckalici grubo usitni orahe. Dodaj datulje, kokos, kokosovo ili zobeno brašno, limunov sok i koricu, vaniliju i začine i pulsiraj u multipraktiku dok se svi sastojci ne sjedine i zalijepe. Smjesa mora biti mekana i lagano mrvičasta od oraha, ali mora biti dovoljno ljepljiva da zadrži oblik kad je stisneš među prstima. Na kraju u smjesu dodaj naribanu mrkvu. Još nekoliko puta kratko pulsiraj multipraktik, ali ne previše. Želimo da ostane lagano mrvičasta tekstura. Koristeći žlicu izdvoji smjesu i oblikujte kuglice. Po želji umoči u naribani kokos.  Spremi kuglice u hladnjak na 30 minuta kako bi se stisnule.

# TARTUFINI
## alle carote

## Ingredienti

- *1 tazza di noci*
- *1 tazza di datteri*
- *8 cucchiai di cocco grattugiato*
- *4 cucchiai di farina di cocco o di avena*
- *¼ di limone, succo e scorza grattugiata*
- *1 cucchiaino di estratto di vaniglia*
- *1 cucchiaino di cannella in polvere*
- *½ cucchiaino di zenzero in polvere*
- *⅛ di cucchiaino di noce moscata*
- *1 tazza di carote grattugiate*

## Procedimento

**Trita grossolanamente le noci in un robot da cucina. Aggiungi i datteri, il cocco grattugiato, la farina di cocco o di avena, il succo e la scorza di limone, la vaniglia e le spezie. Frulla a impulsi fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati e il composto risulterà compatto. Il composto deve essere morbido e leggermente granuloso grazie alle noci, ma abbastanza appiccicoso da mantenere la forma quando viene pressato tra le dita. Infine, aggiungi le carote grattugiate e aziona il robot da cucina ancora per qualche breve impulso, senza frullare troppo. Vogliamo mantenere una consistenza leggermente granulosa. Con l'aiuto di un cucchiaio, preleva una porzione di impasto e forma delle palline. Se lo desideri, passale nel cocco grattugiato. Metti i tartufini in frigorifero per 30 minuti, in modo che si rassodino.**



# SIROVE GRANOLA PLOČICE



## Sastojci

- 240 g otkoštenih datulja
- 240 ml tople vode
- 240 g krupnih zobenih pahuljica
- 120 g maslaca od lješnjaka/badema/kikirikija
- 60 g badema
- 120 g kikirikija
- 60 g oraha
- 60 g bučinih sjemenki
- 30 g sjemenki lana
- 80 ml javorovog/agavinog sirupa ili meda
- 80 g čokoladnih kapljica

U manjoj posudi u toploj vodi potopi datulje i pusti da odstoje 5 minuta. U međuvremenu nasjeckaj bademe, orahe i kikiriki. Kvadratni kalup za pečenje obloži masnim papirom. Datulje nakon 5 minuta ocijedi i stavite u multipraktik. Dodaj bademe, orahe i kikiriki pa kratko blendaj, tek toliko da se sastojci djelomično usitne. U tavi zagrij maslac od lješnjaka i javorov sirup.

Dodaj usitnjenu smjesu s orašastim plodovima, zobene pahuljice, lanene i bučine sjemenke. Dobro promiješaj, svi sastojci se trebaju povezati. Na kraju dodaj čokoladne kapljice i ponovno promiješaj. Smjesu izlij u kalup obložen masnim papirom, ravnomjerno je rasporedi i čvrsto pritisni. Zamrzni smjesu na sat vremena pa izvadi iz kalupa i reži na male pločice.

# BARETTE DI GRANOLA SENZA COTTURA



## Ingredienti

- 240 g di datteri denocciolati
- 240 ml di acqua calda
- 240 g di fiocchi d'avena grandi
- 120 g di burro di nocciole, mandorle o arachidi
- 60 g di mandorle
- 120 g di arachidi
- 60 g di noci
- 60 g di semi di zucca
- 30 g di semi di lino
- 80 ml di sciroppo d'acero, sciroppo d'agave oppure miele
- 80 g di gocce di cioccolato

Metti i datteri in ammollo in acqua calda in una ciotola per circa 5 minuti. Nel frattempo, trita le mandorle, le noci e le arachidi. Rivesti una teglia quadrata con carta da forno. Dopo 5 minuti, scola i datteri e trasferiscili nel robot da cucina. Aggiungi le mandorle, le noci e le arachidi e frulla brevemente, giusto il tempo necessario per tritare parzialmente gli ingredienti. Scalda in una padella il burro di nocciole e lo sciroppo d'acero.

Aggiungi il composto di frutta secca tritata, i fiocchi d'avena, i semi di lino e i semi di zucca. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo e ben amalgamato. Infine, aggiungi le gocce di cioccolato e mescola nuovamente. Versa il composto nella teglia rivestita con carta da forno, distribuiscilo uniformemente e pressalo bene. Metti in freezer per un'ora, poi estrai il composto dalla teglia e taglialo in piccole barrette.

# SOČNI BROWNIE

## Sastojci

- 100 g zobenih pahuljica
- 150 g oraha
- 150g sviježih datulja + 100 ml vode
- 2 žlice organskog kakaa
- 1 srednja zrelija banana
- Žličica sode bikarbone
- 50 ml vode po potrebi

## Glazura po želji

- 2 ravne žlice kakaa
- Žlica meda
- Žlica kokosovog ulja



Orahe usitni u sjeckalici i pomiješaj sa zobenim pahuljicama u posudi. Zatim dodaj zgnječenu bananu. Datulje izblendaj s vodom u pastu. Dodaj kakao i sodu bikarbonu i pomiješaj sve sastojke da se smjesa ujednači. Po potrebi dodaj još malo vode. Pripremljenu smjesu stavi na papir za pečenje u manji pleh ili vatrostalnu posudu dimenzija 15×20 i jednako rasporedi. Peci 20-tak minuta na 200 °C. Pripremi glazuru tako što ćeš pomiješati navedene sastojke. Kao zamjenu možeš koristiti i 60 g tamne čokolade otopljene na pari. Po želji kolač prelij glazurom i pospi mljevenim orašastim plodovima.



# BROWNIE MORBIDO

## Ingredienti

- 100 g di fiocchi d'avena
- 150 g di noci
- 150 g di datteri freschi + 100 ml di acqua
- 2 cucchiai di cacao biologico
- 1 banana matura di medie dimensioni
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 50 ml di acqua, se necessario

## Glassa (facoltativa)

- 2 cucchiai rasi di cacao
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaio di olio di cocco



Trita le noci nel robot da cucina e mescolale in una ciotola con i fiocchi d'avena. Aggiungi poi la banana schiacciata. Frulla i datteri con l'acqua fino a ottenere una pasta. Aggiungi il cacao e il bicarbonato di sodio, quindi mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Se necessario, aggiungi ancora un po' d'acqua. Trasferisci il composto in una piccola teglia o pirofila di 15 × 20 cm, rivestita con carta da forno, e distribuiscilo uniformemente. Cuoci in forno a 200 °C per circa 20 minuti. Prepara la glassa mescolando tutti gli ingredienti indicati. In alternativa, puoi utilizzare 60 g di cioccolato fondente sciolto a bagnomaria. Se lo desideri, ricopri il dolce con la glassa e cospargilo con frutta secca tritata.



# BANANA KRUH

## SASTOJCI

- 300 g zobenih pahuljica
- 2 srednje banane
- 3-4 jabuke
- žličice cejlonskog cimeta
- 20 g grožđica
- žličice sode bikarbone
- 150 ml biljnog mlijeka ili vode
- 100-150 g datulja bez koštica



30 min



## POSTUPAK

Pahuljice samelji u sjeckalici, potom izmiksaj datulje i banane do kremaste teksture.

Jabuke naribaj ili usitni u sjeckalici.

Sve navedene sastojke pomiješaj u posudi i prelij s mlijekom ili vodom.

Dobro izmiješaj da se smjesa ujednači.

Smjesu jednako rasporedi na papir za pečenje u manji pleh dimenzija 15x25cm.

Peci na 200 °C oko pola sata, ovisno od jačine pećnice.

# BANANA BREAD

## INGREDIENTI

- 300 g di fiocchi d'avena
- 2 banane medie
- 3-4 mele
- 1 cucchiaino di cannella di Ceylon
- 20 g di uvetta
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 150 ml di latte vegetale oppure acqua
- 100-150 g di datteri denocciolati



30 min



## PROCEDIMENTO

Trita i fiocchi d'avena nel robot da cucina fino a ottenere una farina. Frulla poi i datteri e le banane fino a ottenere una consistenza cremosa.

Grattugia le mele oppure tritale nel robot da cucina. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e aggiungi il latte vegetale o l'acqua. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.

Distribuisci uniformemente il composto su una teglia piccola di 15 × 25 cm, rivestita con carta da forno.

Cuoci in forno a 200 °C per circa 30 minuti, a seconda della potenza del forno.

# ENERGETSKE PLOČICE



## Sastojci

- *120 g zobenih pahuljica*
- *80 g tostiranog lješnjaka ili badema*
- *50 g neslanog kikirikija*
- *15 g sezama*
- *25 g tahini paste*
- *25 ml vode*
- *150 g svježih datulja*
- *25 g goji bobica ili nekog sušenog voća*

**U sjeckalici prvo usitni zobene pahuljice u brašno. Potom redom ubacuj i sve ostale navedene sastojke, dok se smjesa lijepo ne sjedini. Goji bobice dodaj na kraju da se samo malo usitne. Smjesu utisni u manju pravokutnu posudu. Mjere su proizvoljne ovisno želiš li da pločice budu tanje ili deblje. Odloži smjesu na kratko u zamrzivač, smjesa se lakše reže kada se malo stegne.**

# BARRETTE ENERGETICHE

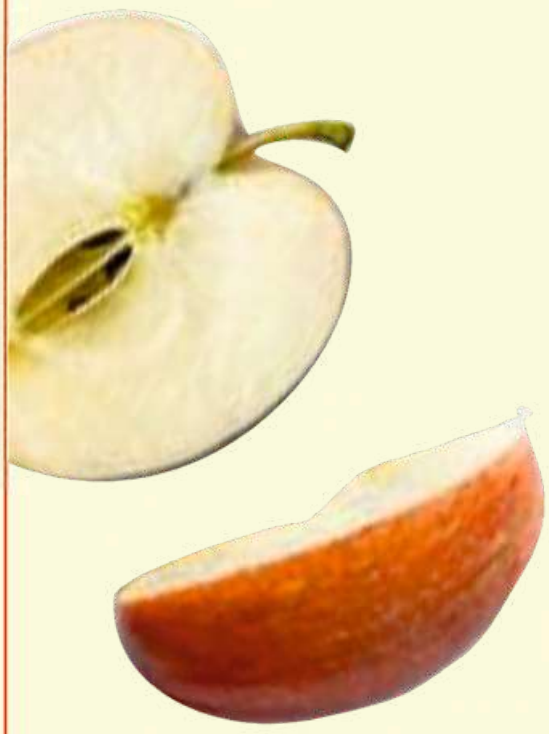


## Ingredienti

- *120 g di fiocchi d'avena*
- *80 g di nocciole o mandorle tostate*
- *50 g di arachidi non salate*
- *15 g di semi di sesamo*
- *25 g di tahini*
- *25 ml di acqua*
- *150 g di datteri freschi*
- *25 g di bacche di goji o altra frutta essiccata*

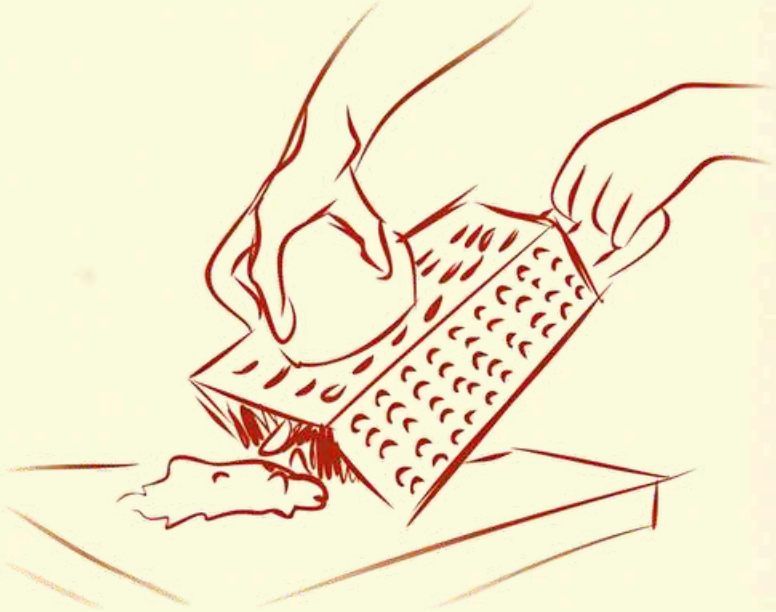
**Per prima cosa, trita i fiocchi d'avena nel robot da cucina fino a ottenere una farina. Aggiungi gradualmente tutti gli altri ingredienti indicati e frulla fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungi le bacche di goji alla fine, frullando brevemente, giusto il tempo di tritarle leggermente. Trasferisci il composto in un piccolo contenitore rettangolare e pressalo bene. Le dimensioni del contenitore sono a scelta, a seconda che tu preferisca barrette più sottili o più spesse. Metti il composto in freezer per qualche minuto: sarà più facile tagliarlo quando si sarà leggermente rassodato.**

# KOLAČ OD JABUKA



## Sastojci

- 250 g ribanih jabuka
- 150 g oraha
- 50 g grožđica
- 200 g griza po želji
- 1 žličica sode bikarbone
- 3 žlice otopljenog kokosovog ulja
- 300 ml vode
- 180 g datulja bez koštica + 100 mL vode (samljeti u multipraktiku u pastu)

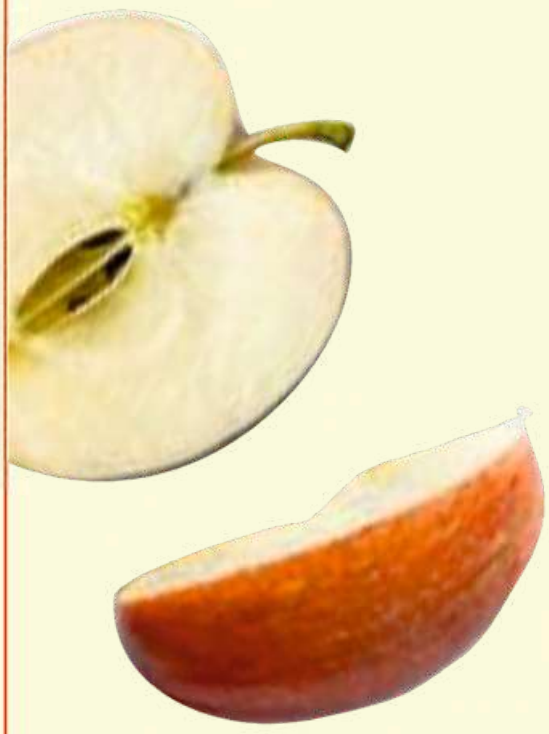


Jabuke naribaj. Pomiješaj sve suhe sastojke u posudi s jabukama. Dodaj vodu, ulje i sve dobro promiješaj da se smjesa ujednači.



Smjesu prebaci u pleh dimenzija 20×30 cm (može i manjih) obloženu papirom za pečenje. Peci na 200 °C oko pola sata, ovisno od jačine pećnice. Kolač možeš preliti i otopljenom čokoladom, ali nije neophodno.

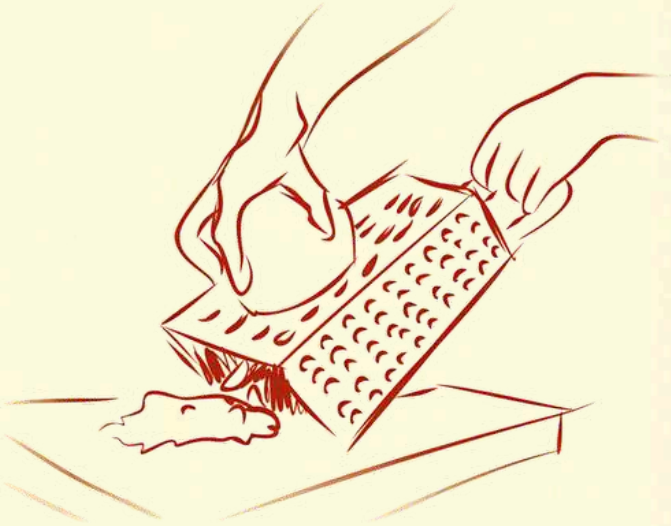
# TORTA DI MELE



## Ingredienti

- 250 g di mele grattugiate
- 150 g di noci
- 50 g di uvetta
- 200 g di semolino, a scelta
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 3 cucchiai di olio di cocco fuso
- 300 ml di acqua
- 180 g di datteri denocciolati + 100 ml di acqua (da frullare nel robot da cucina fino a ottenere una pasta)

Grattugia le mele. In una ciotola, mescola tutti gli ingredienti secchi con le mele. Aggiungi l'acqua, l'olio e mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.





Trasferisci il composto in una teglia di 20 × 30 cm (puoi utilizzarne anche una più piccola), rivestita con carta da forno. Cuoci in forno a 200 °C per circa 30 minuti, a seconda della potenza del forno. Se lo desideri, puoi ricoprire la torta con cioccolato fuso, ma non è indispensabile.

# KUGLICE SA SMOKVAMA

**Sastojci**

· 200 g suhih smokava
· 150 g oraha
· Naribana korica 2 organska limuna
· 2 žličice cejlonskog cimeta
· Žlica meda
· Prstohvat soli
· 1-2 žličice vode po potrebi
· Sitno sjeckani orasi za valjanje

Suhe smokve potopi u vodI i ostavi da omekšaju.
Ukoliko su mekane i sočne, dovoljno je10-ak minuta.
U multipraktik ili sjeckalicu ubaci orahe, ocijeđene smokve, prstohvat soli, cimet, med i koricu limuna.

Blendaj dok se svi sastojci ne sjedine, po potrebi dodaj malo vode i ponovo izmiksaj.
Rukama oblikuj kuglice željene veličine.
Uvaljaj u mljevene ili sitno sjeckane orahe.



# TARTUFINI AI FICHI SECHI

## Ingredienti

- 200 g di fichi secchi
- 150 g di noci
- Scorza grattugiata di 2 limoni biologici
- 2 cucchiaini di cannella di Ceylon
- 1 cucchiaio di miele
- Un pizzico di sale
- 1-2 cucchiaini di acqua, se necessario
- Noci tritate finemente per la copertura

Metti i fichi secchi in ammollo in acqua e lasciali ammorbidire. Se sono già morbidi e succosi, saranno sufficienti circa 10 minuti. Metti nel robot da cucina o nel tritatutto le noci, i fichi scolati, un pizzico di sale, la cannella, il miele e la scorza di limone.

Frulla fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati. Se necessario, aggiungi un po' d'acqua e frulla nuovamente. Con le mani forma delle palline della dimensione desiderata. Passale nelle noci macinate o tritate finemente.



# Muffini od višanja
## (ili drugog bobičastog voća)

Sastojci

- 200-250 g višanja (ili drugog bobičastog voća )
- 150 g oraha (lješnjaka ili badema )
- 200 g griza po želji
- 1 žličica soda bikarbone
- 300 ml vode
- 180 g datulja bez koštica +
  100 ml vode (samljeti u multipraktiku u pastu)

Pomiješaj sve suhe sastojke u posudi s višnjama.
Dodaj vodu i sve dobro promiješaj da se smjesa ujednači.
Smjesu puni u kalupe za muffine (od ove mjere će ih bit 18 komada).

Muffine po želji možeš posuti izmrvljenom tamnom čokoladom ili nakon pečenja preliti otopljenom. Peci na 200 °C oko pola sata, ovisno od jačine pećnice.



# Muffin alla ciliegia
## (o con altri frutti di bosco)

Ingredienti

- 200-250 g di ciliegie (oppure altri frutti di bosco)
- 150 g di noci (nocciole o mandorle)
- 200 g di semolino, a scelta
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 300 ml di acqua
- 180 g di datteri denocciolati + 100 ml di acqua
  (da frullare nel robot da cucina fino a ottenere una pasta)

Mescola in una ciotola tutti gli ingredienti secchi insieme alle ciliegie. Aggiungi l'acqua e mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuisci il composto negli stampini per muffin (con queste dosi otterrai circa 18 muffin).

Se lo desideri, puoi cospargere i muffin con cioccolato fondente sbriciolato oppure ricoprirli con cioccolato fuso dopo la cottura.
Cuoci in forno a 200 °C per circa 30 minuti, a seconda della potenza del forno.



# Kuglice sa šljivama

Sastojci

- 200 g suhih šljiva
- 150 g oraha
- ribana korica naranče
- ravna žličica kakaa
- žlica meda
- prstohvat soli
- 1-2 žličice vode po potrebi
- kokosovo brašno za valjanje



Suhe šljive potopi u vodu i ostavi da omekšaju. Ukoliko su mekane i sočne, dovoljno je10 -ak minuta. U multipraktik ili sjeckalicu ubacite orahe, ocijeđene šljive, prstohvat soli, kakao, med i koricu naranče.

Blendaj dok se svi sastojci ne sjedine, po potrebi dodaj malo vode i ponovo izmiksaj. Rukama oblikuj kuglice željene veličine. Uvaljaj u kokosovo brašno.

# Tartufini alle prugne secche

Ingredienti

- 200 g di prugne secche
- 150 g di noci
- Scorza grattugiata di un'arancia
- 1 cucchiaino raso di cacao
- 1 cucchiaio di miele
- Un pizzico di sale
- 1-2 cucchiaini di acqua, se necessario
- Farina di cocco per la copertura



Metti le prugne secche in ammollo in acqua e lasciale ammorbidire. Se sono già morbide e succose, saranno sufficienti circa 10 minuti. Metti nel robot da cucina o nel tritatutto le noci, le prugne scolate, un pizzico di sale, il cacao, il miele e la scorza d'arancia.

Frulla fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati. Se necessario, aggiungi un po' d'acqua e frulla nuovamente. Con le mani forma delle palline della dimensione desiderata. Passale nella farina di cocco.

# KUGLICE OD ČOKOLADE I MALINE

## SASTOJCI

- 200 g zobenih pahuljica
- 150-200 g smrznutih malina
  (ili nekog drugog smrznutog voća)
- 100 g svježih datulja (bez koštice)

- Glazura: 100 g tamne čokolade +
  1 žlica otopljenog kokosovog ulja





## UPUTE

U sjeckalici prvo usitni zobene pahuljice, a zatim dodaj polu odmrznuto voće i datulje. Blendaj dok se smjesa ne ujednači.
Od smjese rukom oblikuj kuglice. Stavi ih u zamrzivač na najmanje pola sata, a zatim ih umoči u otopljenu tamnu čokoladu ili jednostavno prelij čokoladom po želji.



# TARTUFINI AL CIOCCOLATO E LAMPONI

## INGREDIENTI

- 200 g di fiocchi d'avena
- 150-200 g di lamponi surgelati (oppure altra frutta surgelata)
- 100 g di datteri freschi denocciolati

- Copertura: 100 g di cioccolato fondente + 1 cucchiaio di olio di cocco fuso



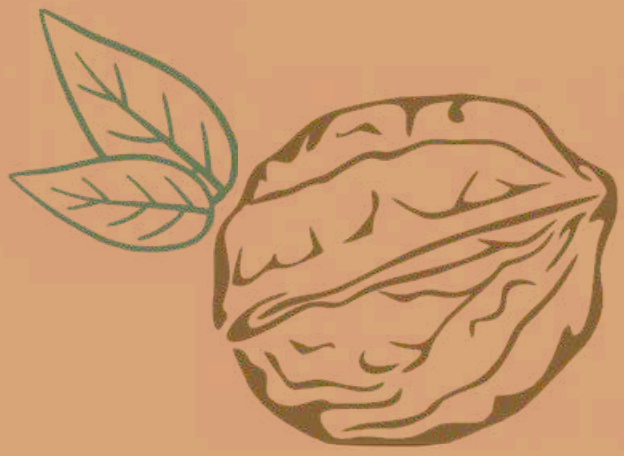


## PROCEDIMENTO

Per prima cosa, trita i fiocchi d'avena nel robot da cucina. Aggiungi poi la frutta parzialmente scongelata e i datteri. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani forma delle palline. Metti le palline in freezer per almeno 30 minuti. Successivamente, immergile nel cioccolato fondente fuso oppure ricoprile versandoci sopra il cioccolato.



# KEKSIĆI OD ORAHA



***Sastojci***

- ***200 g zobenih pahuljica***
- ***200 g oraha+20 g sitno sjeckanih za posipanje***
- ***3-4 žlice meda***
- ***75 -100 ml vode***









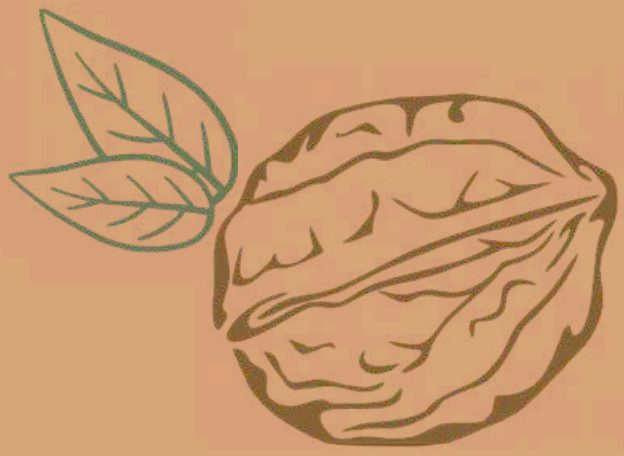


## Priprema

Suhe sastojke samelji u brašno u sjeckalici. Prebaci ih u posudu za miješenje pa dodaj med. Zatim dodaj vodu malo po malo. Papir za pečenje pospi usitnjenim orasima i razvaljaj smjesu između dva lista papira.

Okruglim kalupom ili čašicom vadi krugove. Viškove ponovo razvaljaj i tako dok ne potrošiš smjesu. Keksiće poredaj u pleh na papir za pečenje i peci 20-ak minuta na 180 °C, a zatim smanji temperaturu na 100 °C i ostavi ih da se još malo prosuše i postanu hrskavi.

# BISCOTTI ALLE NOCI



***Ingredienti***

- ***200 g di fiocchi d'avena***
- ***200 g di noci + 20 g di noci tritate finemente per la decorazione***
- ***3-4 cucchiai di miele***
- ***75-100 ml di acqua***

## Procedimento

Macinare i fiocchi d'avena e le noci nel robot da cucina fino a ottenere una farina. Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi il miele. Incorpora poi l'acqua poco alla volta. Cospargi un foglio di carta da forno con le noci tritate e stendi l'impasto tra due fogli di carta da forno con l'aiuto di un mattarello.

Con uno stampino rotondo o un bicchiere ricava dei dischetti. Rimpasta gli avanzi, stendili nuovamente e continua fino a esaurire tutto l'impasto. Disponi i biscottini su una teglia rivestita con carta da forno e cuoci a 180 °C per circa 20 minuti. Successivamente, abbassa la temperatura a 100 °C e lasciali asciugare ancora un po', fino a quando saranno diventati croccanti.


LET'S
EAT!
Bon Appetit