

# PRIPOROČILO MENIJA ZA TVOJ ZMENEK



Tukaj najdeš vse, kar potrebuješ za  
naš predlog menija!

Za 2 osebi



## Hrana za žar

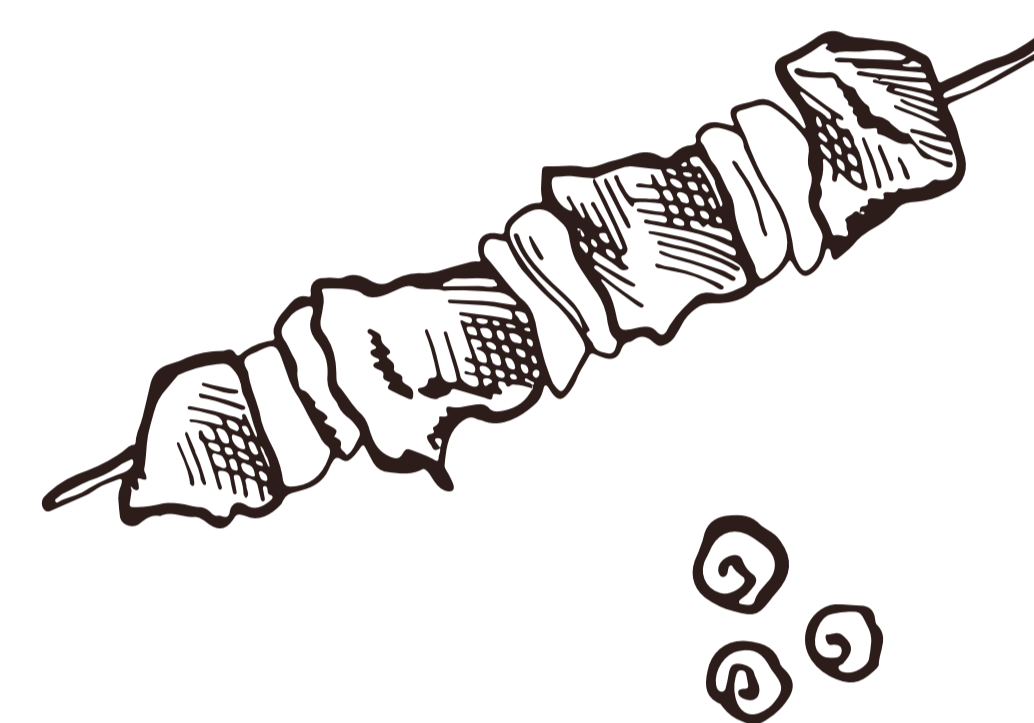
2 fileja šarenke  
150 g kozjega sira

## Mlečni izdelki in dodatki

100 g kremnega sira  
50 g grškega jogurta  
1 skodelica smetane  
1 paket masla

## Drugo

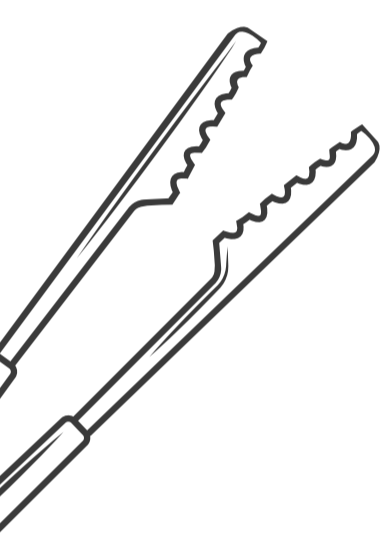
Jabolčni kis  
Olivno olje  
1 vrečka Agarja  
Med  
Sladkor v prahu  
1 zamrznjena zeliščna bageta  
1 pakiranje maslenih piškotov  
Ledene kocke



## Sadje in zelenjava

50 g borovnic  
50 g malin  
2 zreli breskvi  
50 g arašidov  
250 ml ananasovega soka  
4 jabolka  
3 limone

1 lubenica  
200 g zamrznjenih jagod  
1 pakiranje rukole  
250 g češnjevih paradižnikov  
1-2 mladi čebuli  
1 pakiranje sušenih paradižnikov  
1 kozarec paradižnikove omake

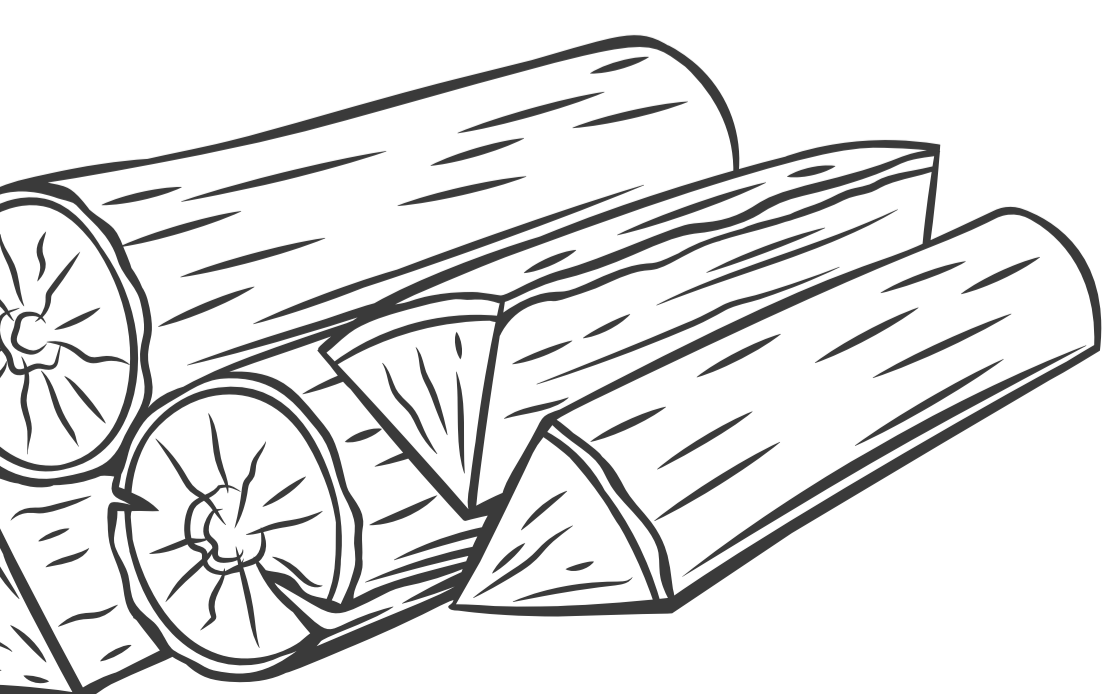


### OPOMBE:

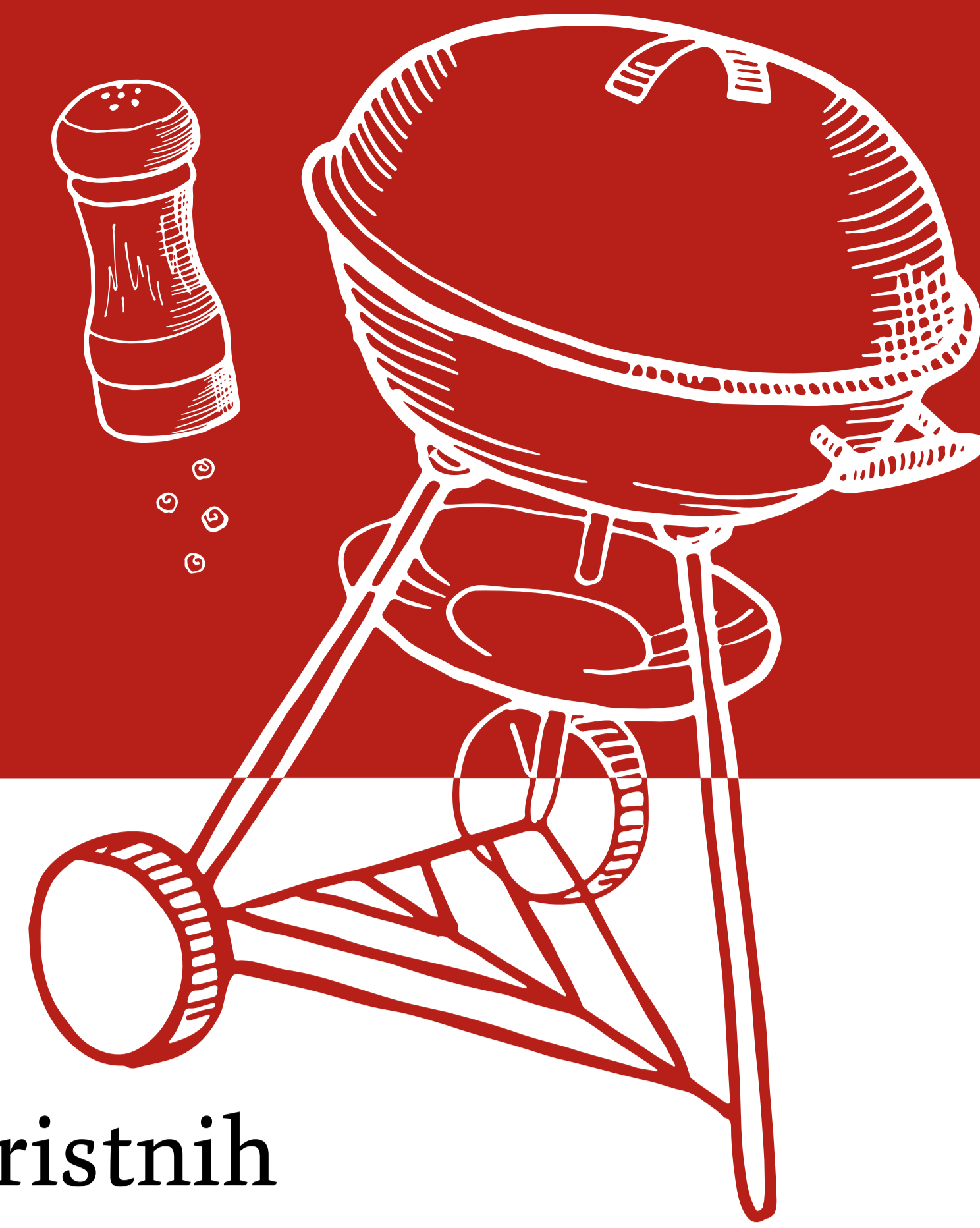
## Zelišča in začimbe Kotányi

Morska sol, mlinček  
Žar, začimbna mešanica  
Limonina lupinica, narezana  
Bazilika, zdrobljena  
Meditranska zelišča  
Črni poper, mleti  
Bourbon vanilijev sladkor  
Rožmarin

PS: Ne pozabite na napitke!



# NASVETI IN TRIKI



Da ti prihranimo nekaj stresa na dan zmenka, je tukaj nekaj koristnih nasvetov, ki to bodo pomagali pri pripravi receptov!

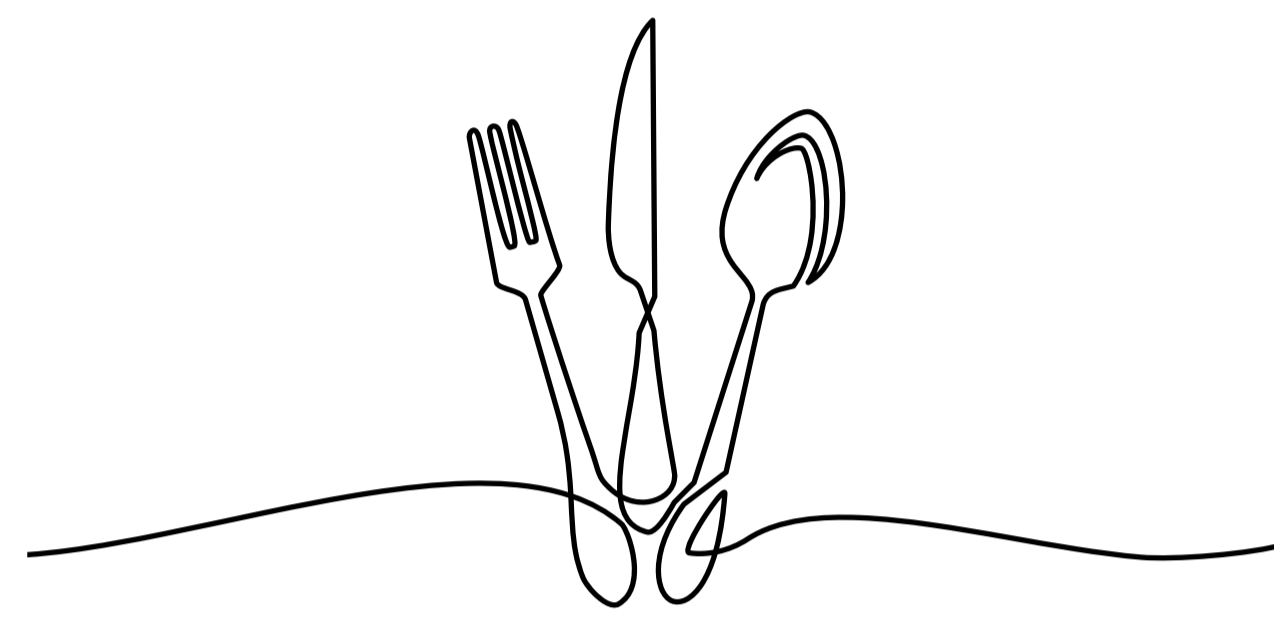
Želimo ti veliko zabave!

## Solata s kozjim sirom in pečenimi breskvami

Čas priprave: 15-25 minut

Da bo solata veganska, lahko v dobro založenih supermarketih kupiš veganski sir za žar!

Če ne maraš kisa, ga lahko enostavno nadomestiš z malo limoninega soka.



## File pastrvi

Čas priprave: 55-65 minut



Postrv lahko nadomestite s škampi ali morskoro ribo.

Za vegane: V velikih, dobro založenih supermarketih že najdeš rastlinske nadomestke ribjih filejev.

Za malo popestritve lahko namesto rdečih češnjevih paradižnikov kupiš tudi rumene paradižnike.

### MOCKTAIL IZ LUBENICE

Osvěžilno, brez alkohola!

1 velika lubenica

Sok 2 limon

3 žlice agavinega sirupa

300 g zamrznjenih jagod

Ledene kocke, po potrebi

1 žlica rožmarina Kotányi

## Malinov Cheesecake

Čas priprave: 25-35 minut

Osnovo in nadev lahko pripraviš dan prej, preliv iz jagodičja pa naj bo svež.

Namesto malin lahko seveda uporabiš borovnice ali jagode.

Če želiš pripraviti sirovo torto na rastlinski osnovi, lahko kupiš veganske alternative namesto mlečnih izdelkov. Brezmaslene piškote najdeš v dobro založenem supermarketu.

