

# PRIPOROČILO MENIJA ZA VAŠ PIKNIK



Tukaj lahko najdete vse, kar  
potrebujete za popoln piknik!

Za 8 oseb

## Hrana za žar

- 8 velikih krompirjev
- 8 piščančjih krač
- 500 g tofuja (zelo trdega)

## Sadje in zelenjava

- 1 pločevinka ananasa
- 50 g sesekljanih orehov
- 70 g pinjol
- 120 g mandljev
- 250 ml ananasovega soka
- 4 jabolka
- 3 bučke
- 3 čebule
- 2 papriki
- 4 paradižniki
- 1 paket rukole
- 1 šopek koriandra
- Limonin sok

## Mlečni izdelki in dodatki

- 250 g kremnega sira
- 450 g nesladkanega jogurta
- 4 rumenjaki
- 4 jajca
- 250 ml mleka
- 100 g parmezana
- 70 g rikote
- 200 g grške fete
- Maslo

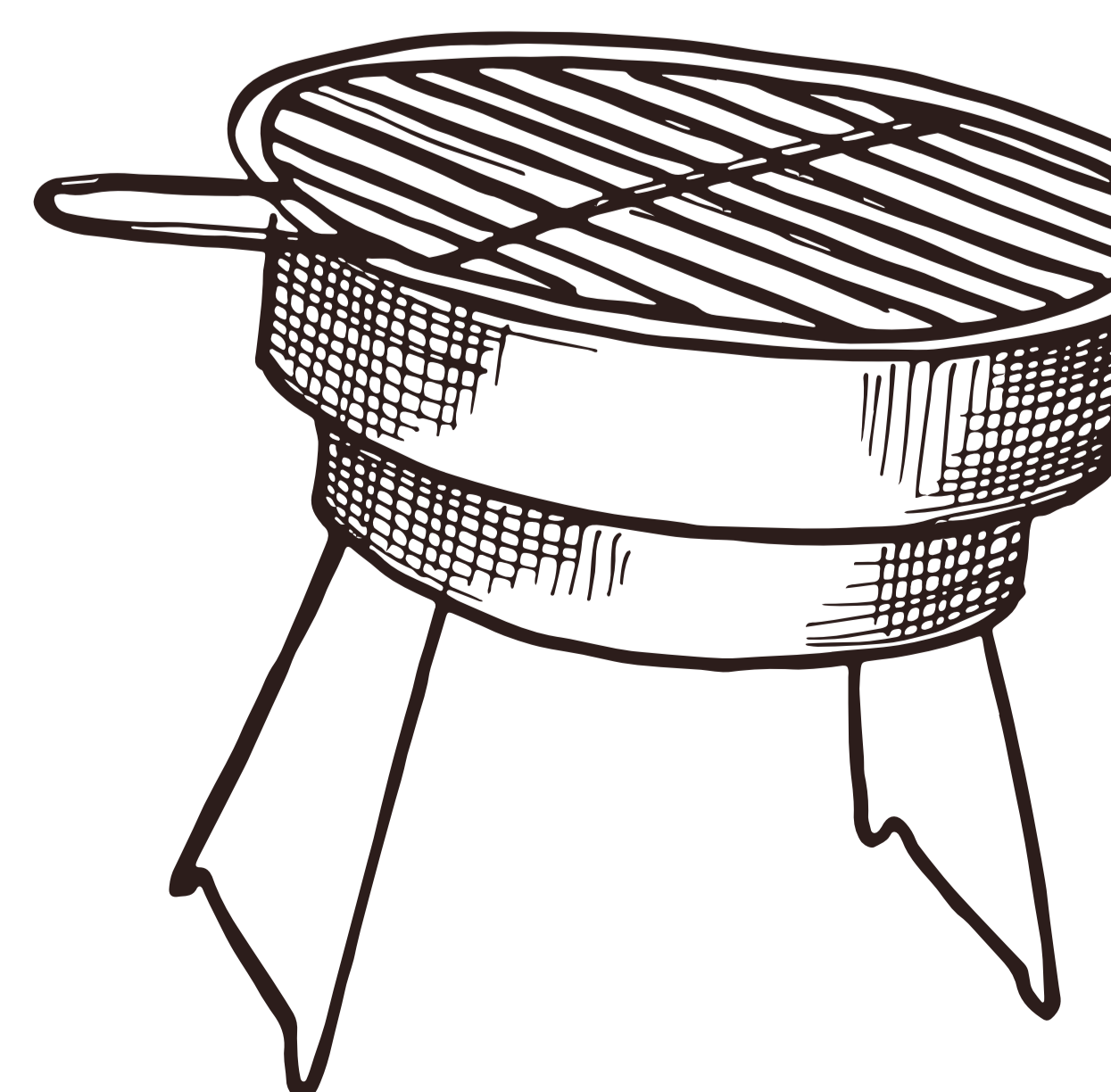
## Drugo

- Paradižnikova mezga
- Ketchup
- Jabolčni kis
- Olje
- Sojina omaka
- Zelenjavna jušna osnova
- Med
- Balzamični kis, temen
- Sladkor
- 200 g ciabatte
- 250 g polente
- 18 lesenih nabodal
- 4 žemljice (posušene)

## Zelišča in začimbe Kotányi

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| Curry, začimbna mešanica         | Limonina lupinica, narezana  |
| Čili Birdseye                    | Bourbon vanilijev sladkor    |
| Morska sol, mlinček              | 2 stroka Bourbonske vanilije |
| Gyros, začimbna mešanica         | Cimet, mleti                 |
| Majaron, zdrobljeni              | Paprika, dimljena            |
| Peteršilj, zdrobljeni            | Česen zrnasti                |
| Timijan, zdrobljeni              | Kurkuma, mleta               |
| Poper mavrični, cel              | Koriander celi               |
| Žar perutnina, začimbna mešanica | Toskana, začimbna mešanica   |

**NASVET: NE POZABITE NA  
NAPITKE IN PRIGRIZKE!**





# NASVETI IN TRIKI



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

Želimo ri veliko zabave!



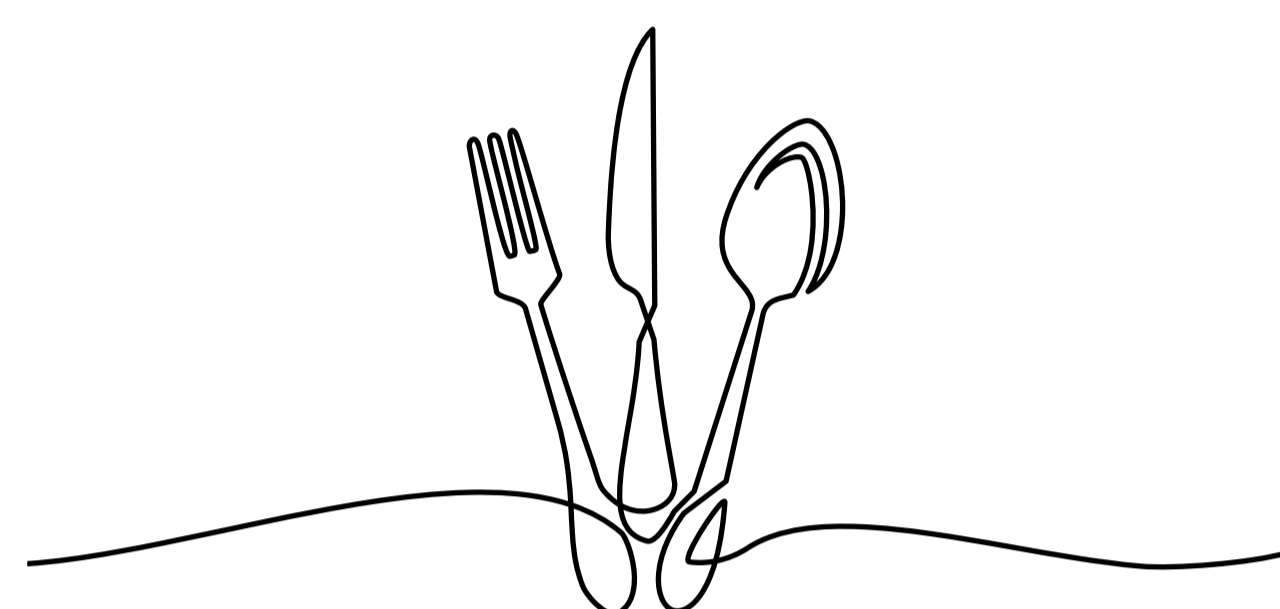
## Pečen krompir s curryjevim jogurtom

Čas priprave: 45-60 minut

Curryjevim jogurtom enostavno pripraviš vnaprej!

Poskrbi, da bo krompir dobro pečen: kuhaj ga približno 10 minut, preden ga položiš na žar.

Če želiš jed narediti vegansko, preprosto zamenjaj kremni sir in jogurt z veganskim skyr jogurtom!



## Piščanec v havajskem stilu

Čas priprave: 90-95 minut

Piščanca mariniraj večer prej. To zagotavlja več okusa in ti prihrani čas. Tudi polento lahko pripraviš vnaprej. Enako velja za zelenjavo za ratatouille.

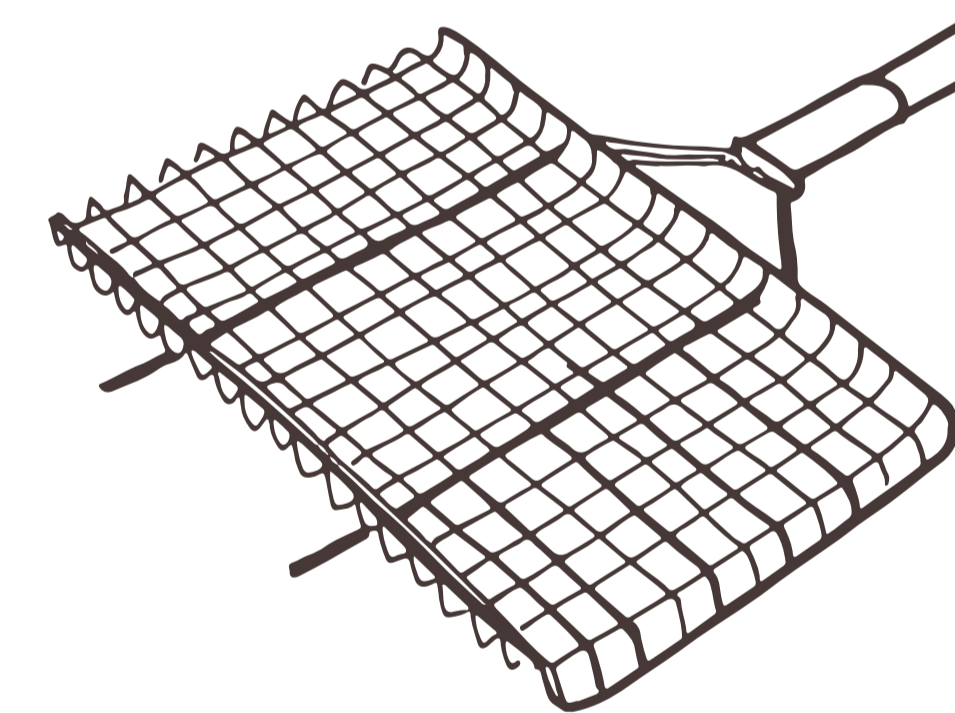


## Nabodala s tofujem

Čas priprave: 30-45 minut

Tako kot pri piščancu je tudi tofu najbolje marinirati večer prej.

Profesionalni nasvet: Nabodala peci v kleščah za ribe, tako jih je lažje obračati.



## Vaniljev sufle

Čas priprave: 80-90 minut

Uporabiš lahko tudi lešnike ali mandlje. Izberi kar imaš najraje!

Namig: Žemljice zlahka nadomestš z drugimi vrstami kruha.

Veganska različica: Mleko in maslo nadomesti z rastlinskimi alternativami, namesto stepenih beljakov pa preprosto uporabi akvafabo, ki je prav tako dobra.

## BI MOCKTAIL?

Poskusi naš Virgin Mojito  
120 ml limetinega soka (2-3 limete)  
750 ml sode  
Ledene kocke, po potrebi  
50 g sladkorja  
3 žlice zelene mete  
Listi sveže mete



## Mediterranska kruhova

### solata z rikoto

Čas priprave: 15-20 minut

Namesto ciabatte zlahka uporabiš bageto, ali drug bel kruh.

Namig: pri pečenju kruha dodajte zdrobljen strok česna, ki bo solati dal še več okusa.

Če zamenjaš rikoto z vegansko fetom in med z agavinim sirupom, dobiš rastlinsko različico.

