**Čičerikin namaz**

**Sestavine za 10 oseb**

500 g kuhane čičerike

10 dag kisle smetane

1 čebula

3-4stroki česna

5 dag kislih kumaric

olivno olje

peteršilj

sol, poper

Vse sestavine položimo v multipraktik ter jih dobro zmeljemo, da nastane gost namaz.

***Skutin namaz s pehtranom in pečeno papriko***

Sestavine za 4 osebe:

* 200 g skute
* 80 g rdeče paprike
* Sol, poper, pehtran

Paprični namaz pripravimo tako, da skuti dodamo popečeno rdečo papriko, pehtran, sol in poper ter dobro spasiramo.

***Kremna juha iz mladih kopriv***

Sestavine za 4 osebe:

* 10 g orehovega olja
* 20 g pora
* 5 g česna
* 30 g gomoljne zelenjave
* 400 g svežih kopriv vršičkov
* 125 g krompirja- moknatega
* Timijan, muškatni orešček
* svežega koriandra
* sol
* beli poper
* limonin sok

Koprive blanširamo v slanem kropu eno minuto in jih odcedimo.Por in česen narežemo na majhne kocke , ravno tako zeleno in vse skupaj prepražimo na orehovem olju, dodamo krompir, zalijemo z jušno zelenjavno osnovo. Kuhamo okoli pol ure, dodamo del zelišč,blanširane liste koprivzmiksamo s paličnim mešalnikom, popravimo okus, potresemo z zelišči in serviramo. Za jušni vložek lahko ponudimo kuhano ajdovo kašo s korenčkovimi kockicami in ocvrtimi listi koprive.

***Pečeni file postrvi na žaru z grahovim pirejem in podušenim paradižnikom***

Sestavine za 4 osebe:

* 56 dag filejev postrvi
* 40 dag graha
* 15 dag mladega krompirja
* 20 dag paradižnika narezanega na kocke
* 5 dag masla
* Olivno olje
* Sol, poper, origano

Krompir olupimo in ga skupaj z grahom skuhamo v slanem kropu. Nato odcedimo, dodamo maslo in olivno olje, rahlo popopramo ter pretlačimo s palični mešalnikom da dobimo gladki pire. Fileje začinimo s soljo in poprom in jih spečemo na žaru. Paradižnik na olivnem olju rahlo podušimo in začinimo s soljo, poprom in origanom.

***Piščančji file – pečen s krompirjem in zelenjavo v foliji***

Sestavine za 4 osebe:

* 240 g piščančjega fileja
* 320 g krompirja
* 80 g rezin melancana
* 160 g rezin svežega paradižnika
* 120 g zelene paprike
* sol, poper, majaron, bazilika
* 40 g olivno olje
* pergamentni papir ali folija

Olupljen krompir narežemo na kolobarje, jih položimo na z oljem premazan pergament, dodamo kolobarček paradižnika, začinimo z majaronom, rahlo solimo. Dodamo svež file piščanca in popečeno rezinico melancana. Zavijemo ter spečemo v pečici v 20 minutah, pri 220 stopinjah. Serviramo skupaj s pergamentom oziroma folijo.

***Energijska ploščica***

SESTAVINE

* 200 g ovsenih kosmičev
* 100 g sesekljanih orehov
* 100 g sesekljanih lešnikov
* 200 g dateljnov brez koščic
* 50 g suhih sliv
* 400 g suhih hrušk
* 50 g suhih jabolk
* 40 g lanenih semen
* 40 g bučnih semen sok
* 1 pomaranče
* 1 žlica medu
* 1 žlica kokosovega masla
* cimet ingver v prahu

Dateljne in semena čez noč namakamo v pomarančnem soku. Dodamo ostale sestavine (razen suhega sadja) in jih z električnim mešalnikom zmešamo, da nastane enakomerno gosta masa. Nato ročno vmešamo na kocke narezane suhe slive, jabolka in hruške. Pekač obložimo s peki papirjem in potresemo z nekaj ovsenimi kosmiči, da se ploščice ne bodo prijemale. Maso enakomerno razmažemo po pekaču in za nekaj ur postavimo v hladilnik. Ko se strdi, jo narežemo na ploščice.

**Polnovredna pita z jabolkami**

*Sestavine za testo*

* 30 dag polnovredna moke
* 10 dag sladkorja
* 20 dag margarine
* 1 jajce
* 1/4 vrečke pecilnega praška

*Sestavine za nadev*

* 300 g jabolk
* 100 g skute
* 5 dag sladkorja
* cimet

V moko, v kateri je vmešan pecilni prašek nadrobimo margarino dodamo jajce in sladkor ter vgnetemo testo. Tri četrtine testo razvaljamo in z njim obložimo model. Po testu damo nadev. Iz preostalega testa pa naredimo dekorativno mrežico. Pečemo na 180°C.

Nadev: očiščena jabolka naribamo ter rahlo podušimo. Dodamo pretlačeno skuto in okus izboljšamo s sladkorjem in cimetom.