

A decorative border of orange pumpkins with carved faces surrounds the page.

*Bundeve – krajica jeseni
eTwinning projekt „Jedi zdravo“*

JESENSKA ČAROLIJA JEDNE BUNDEVE

- NAŠA KUHARICA-

3. razred

OŠ Vladimira Nazora

Nova Bukovica

Prosinac 2024.

JUHA OD BUNDEVE

SASTOJCI:

- 3 žličice ulja
- 10 dag luka (narezanog na sitno)
- 15 dag mrkve (narezane na sitno)
- sol
- papar
- češnjak
- 6 dl vode
- 6 dl povrtnog temeljca
- 50 dag bundeve (prethodno skuhanе ,ocijeđene i zdrobljene)
- grančica svježeg peršina ili začinskog bilja po želji.
- prepečeni kruh

Priprema:

1. Zagrijte ulje u loncu i dodajte luk, mrkvu, sol i papar. Dinstajte oko 10 minuta uz povremeno miješanje.
2. Dodajte češnjak ,a potom povrtni temeljac, vodu, bundevu i začinsko bilje.
3. Pustite da prokuha, a zatim ostavite da se kuha poklopljeno na laganoj vatri oko 20 minuta.
4. Nakon što je juha kuhana, uklonite grančice začinskog bilja i ostavite malo da se zgusne.
5. Stavite u juhu komadiće prepečenog kruha .

SAVIJAČA OD BUNDEVE

SASTOJCI:

- 500 g kora za savijaču
- 1 kg naribane bundeve (hokaido tikva)
- 500 ml jogurta
- 1 žlica cimeta u prahu
- 100 ml ulja
- 5 žlica griza
- praška za pecivo
- 2 žlice šećera u prahu.

Priprema:

1. Pripremite kore.
2. Promiješajte jogurt, griz, prašak za pecivo i ulje.
3. Naribanu bundevu posipajte cimetom te promiješajte.
4. Spojite sastojke u jedan nadjev. Tako dobiveni nadjev raspodijelite po korama koje premažite samo uljem.
5. Zatim smotajte savijaču.
6. Kad je položite u lim za pečenje, premažite je malo uljem.
7. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici, na 200 °C, 30 – 40 minuta.
8. Prohlađenu savijaču pospite šećerom u prahu (po želji).

PEČENA BUNDEVA

SASTOJCI: 1,5 – 2 kg bundeve

Priprema:

1. Bundevu prerežite, izvadite koštice i ne gulite
2. U lim za pečenje stavite papir za pečenje
3. Stavite bundevu na lim i u pećnicu
4. S korom pecite na 180°C, 90 do 120 minuta.
5. Bundeva je pečena kada joj se na površini uhvati lijepa hruskava korica.

PEKMEZ OD BUNDEVE

SASTOJCI:

2 kg bundeve, očišćene, oguljene i narezane na kriške

3 šalice šećera

1 šalica vode

sok i korica 4 limuna

0,5 dl ruma

1 vanilin šećer

2 žlice meda

Priprema:

Bundevu ogulite i narežite na tanke ploške.

Stavite je sa šećerom i vodom na vatru. Kuhajte 20 minuta na laganoj vatri, povremeno miješajući.

Dodajte naribanu koricu limuna, vaniliju, rum i med.

Kad smjesa počne kipiti, sve usitnite štapnim mikserom.

Dodajte limunov sok i kuhajte još 5 minuta.

Dok pripremate pekmez, oprane staklenke stavite u pećnicu na 100 stupnjeva C.

Vruć pekmez punite u vruće staklenke. Zatvorite ih, omotajte dekom i ostavite da se marmelada ohladi.

VARIVO OD BUNDEVE

SASTOJCI:

- 1 bundeva cca 1kg ,oguljena i naribana
- 2 dl kiselog vrhnja
- 2 dl mlijeka
- 2 dl vode
- 4 režnja češnjaka
- malo brašna, soli, slatke crvene paprike, te vegete po potrebi

Priprema:

Bundevu ogulite, naribajte, posolite i pustite da odstoji oko 1 sata. Potom bundevu ocijedite.

Napravite laganu zapršku od brašna, isječenog češnjaka i slatke crvene paprike.

Dodajte bundevu, vrhnje, mlijeko, vodu, promiješajte te kuhajte na laganoj vatri oko 25 minuta.

Povremeno promiješajte de dodajte još soli ako treba, malo vegete te crvene paprike. Bitno je da se bundeva ne prekuha jer onda gubi svoj okus.

PIRE OD BUNDEVE

SASTOJCI: 900 g bundeve

sol, vegeta...

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva. Lim za pečenje obložite papirom za pečenje.

Bundeve prerežite po na pola, izvadite sjemenke koje možete sačuvati pa ih pržiti.

Polovice bundeve stavite na lim za pečenje te ih ubacite u pećnicu i pecite 35 do 45 minuta.

Odvojite koru i bacite, a meso bundeve nasjeckajte na veće komade i ubacite u blender.

Blendajte dok ne dobijete finu glatku smjesu. Na kraju dodajte začine po želji.

MAKARONI S BUNDEVOM I SIROM

SASTOJCI:

500 g tjestenine (makaroni ili pužići)

50 g maslaca

2 dl mlijeka

400 g pirea od bundeve

sol

400 g naribanog tvrdog sira

papar

sjeckani vlasac

Priprema:

U većem loncu zakuhajte vodu za tjesteninu. Vodu posolite i dodajte tjesteninu koju ćete skuhati da bude žilava. Procijedite.

U međuvremenu, u većoj tavi, na srednje jakoj vatri otopite maslac. Dodajte mlijeko i ostavite da počne lagano krčkati. Umiješajte pire od bundeve i sir te dobro miješajte dok se ne otopi pa posolite.

Sjedinite tjesteninu i umak.

Posolite i popaprite po ukusu te poslužite odmah, a po želji možete posuti i malo sjeckanog vlasca.