

# Samostojni

Priprava hrane je umetnost, ki prav vam, otrokom pomaga krepiti um, domišljijo in nadgraditi ročne spretnosti. Takrat ko znate sami pripraviti jed, postanete po svoje samostojni in v očeh staršev zaupanja vredni.

ANKA PELJHAN, WWW.KUHNAPATO.SI  
FOTO LJUBO VUKELIČ



## Poletni šopek

### SESTAVINE

- kos stebelne zelene, 1 mlad korenček
- list mladega zelja, list rdečega radiča
- 1 bučka, 1 mango
- 2 rezini šunke
- sojina omaka, oljčno olje

### NO, PA ZAČNIMO:

- 1 Vso zelenjavo dobro operi.
- 2 Steblo zelene prereži na pol ali na štiri dele, če je zelo široko.
- 3 Korenček ostrgaj in ga le po dolgem nareži na tanke ozke rezine.
- 4 Zeljni list nareži na lasem podobne pramene, ki naj bodo čim daljši.
- 5 Tudi radič nareži po dolgem, rezine so lahko malce širše.
- 6 Mango olup in ga nareži na dolge in ozke rezine, prav tako bučko.
- 7 Uporabi čut za estetiko in oblikuj šopek, ki naj bo čim bolj pisan.
- 8 Šunko nareži na centimeter široke rezine, nato jih ovij okoli šopka, tako kot branjevka naredi z vrvico.
- 9 Šopek pokapaj s sojino omako, da ne oveni.
- 10 Pripravi ponev z nekaj kapljicami oljčnega olja in svoj šopek prav na hitro popeci.

### ZELO PRAKTIČNO!

- ni res, da je priprava zelenjavnih jedi zapletena
- domišljija nam pomaga pretentati okus in najprej oči
- domiselnost, ki jo pokažemo v kuhinji, lahko izrazimo še drugje in obratno
- tudi zelenjava je lahkookusna