

RU, 7. d, september 2024

v 7. d razredu smo pri razredni uri uporabili orodje umetne inteligence ChatGPT in z vnosom petih naključnih sestavin, ki so jih predlagali učenci, pridobili recepte, ki jih je oblikoval program sam. Program je jedi tudi poimenoval. Nato smo ime jedi kopirali v spletni brskalnik Google in izbrali najbolj primerno sličico, ki bi lahko prikazovala omenjeno jed.

Ana Velički, prof.

iskalni vnos: jagode, sladkor, jajca, moka, maslo

Jabolčno-jagodna tortica



Sestavine:

- 2 srednje velika jabolka
- 100 g jagod (svežih ali zamrznjenih)
- 100 g sladkorja
- 150 g moka
- 2 jajca
- 1 čajna žlička pecilnega praška
- 50 g masla (stopljenega)
- 1 čajna žlička vaniljevega ekstrakta (neobvezno)
- Ščepec soli

Navodila:

- 1. Priprava sestavin:**
 - Pečico segrej na 180 °C.
 - Jabolka operi, olup, odstrani peščiča in nareži na tanke rezine.
 - Jagode operi in nareži na manjše kose, če so večje.
- 2. Priprava mase:**
 - V veliki skledi zmešaj moko, sladkor, pecilni prašek in ščepec soli.
 - V drugi skledi stepi jajca, nato dodaj stopljeno maslo in vaniljev ekstrakt.
 - Postopoma dodajaj mokre sestavine k suhim, dobro premešaj, da dobiš gladko maso.

3. Dodajanje sadja:

- V maso previdno vmešaj jabolčne rezine in jagode, da se enakomerno porazdelijo.

4. Pečenje:

- Pekač (približno 20 cm v premeru) namaži z maslom in ga pomokaj, ali pa obloži s papirjem za peko.
- Maso prenesi v pripravljen pekač in jo enakomerno porazdeli.
- Peči v predhodno segreti pečici približno 35-40 minut, oziroma dokler tortica ni zlato rjava in zobotrebec, ki ga vtakneš v sredino, ne pride ven čist.

5. Ohlajanje in serviranje:

- Pusti tortico, da se nekoliko ohladi v pekaču, nato jo previdno prenesi na rešetko, da se popolnoma ohladi.
- Po želji lahko potreseš s sladkorjem v prahu ali postrežeš s kepico vanilijevega sladoleda.

Uživaj v svoji sladici!

iskalni vnos: čokolada, pistacije, orehi, moka, sladkor

Čokoladne kroglice s pistacijami in orehi



Sestavine:

- 100 g pistacij (olupljenih, neslanih)
- 100 g orehov
- 100 g temne čokolade
- 1 jajce
- 50 g sladkorja
- 150 g moke
- 50 g masla (stopljenega)
- 1 čajna žlička vaniljevega ekstrakta (neobvezno)
- Ščepec soli

Navodila:

1. Priprava sestavin:

- Pečico segrej na 180 °C.
- Pistacije in orehe grobo seseklaj.
- Čokolado nareži na manjše koščke ali uporabi čokoladne kapljice.

2. Priprava mase:

- V veliki skledi zmešaj moko, sladkor, in ščepec soli.
- V drugi skledi zmešaj stepeno jajce, stopljeno maslo in vaniljev ekstrakt, če ga uporabljaš.
- Mokre sestavine dodaj suhim sestavinam in dobro premešaj, da dobiš enotno maso.
- Dodaj sesekljane pistacije, orehe in koščke čokolade. Premešaj, da se vse sestavine enakomerno porazdelijo.

3. Oblikovanje in pečenje:

- Pekač obloži s papirjem za peko.
- Z roko oblikuj majhne kroglice iz mase in jih postavi na pekač. Pusti nekaj prostora med kroglicami, saj se med peko nekoliko razlezejo.
- Peči v predhodno segreti pečici približno 12-15 minut, ali dokler kroglice niso zlato rjave in čvrste na dotik.

4. Ohlajanje in serviranje:

- Pusti kroglice, da se ohladijo na pekaču nekaj minut, nato jih prenesi na rešetko, da se popolnoma ohladijo.

To so zelo okusne kroglice z bogatim okusom čokolade, pistacij in orehov. Uživaj v njih!

iskalni vnos: meso, čebula, kruh, solata, sol

Mesni sendvič s čebulo in solato



Sestavine:

- 200 g mesa (npr. piščančji prsni file, goveji zrezek ali svinjski file)
- 1 srednja čebula
- 1 šop solate (npr. ledvena solata, rukola ali mešana solata)
- 4 rezine kruha (najbolje polnozrnati ali toast)

- Sol (po okusu)
- Poper (po okusu, neobvezno)
- 1-2 žlice oljčnega olja (ali drugo olje za cvrtje)

Navodila:

1. Priprava mesa:

- Meso operi in posuši s papirnatimi brisačami.
- Začini z malo soli (in poprom, če uporabljaš) ter pusti, da se začimbe vpijejo.
- Na segreti ponvi z malo oljčnega olja peci meso na srednji temperaturi. Peči približno 5-7 minut na vsaki strani, odvisno od debeline mesa in tvoje želje glede stopnje pečenosti. Meso naj bo zlato rjavo in popolnoma kuhano.

2. Priprava čebule:

- Čebulo olupi in nareži na tanke kolobarje.
- Na isti ponvi, kjer si pekel meso, lahko na kratko prepraži čebulo, da postane mehka in zlato rjava. Lahko jo tudi pustiš surovo, če ti je ljubša sveža in hrustljava.

3. Priprava kruha:

- Kruh lahko rahlo popečeš v toasterju ali na suhi ponvi, da postane hrustljiv.

4. Sestavljanje sendviča:

- Na rezino kruha položi list solate.
- Dodaj pečeno meso.
- Na meso dodaj prepraženo ali svežo čebulo (glede na tvoje preference).
- Pokrij z drugo rezino kruha.

5. Serviranje:

- Sendvič lahko postrežeš samostojno ali z nekaj prilogami, kot so krompirček, zelenjavna solata ali kisle kumarice.

Ta preprost sendvič je zelo prilagodljiv; lahko dodaš tudi druge sestavine, kot so majoneza, gorčica ali ketchup, glede na tvoje želje. Uživaj v obroku!

iskalni vnos: krompir, paprika, kumare, sir, paradižnik

Krompirjeva solata s papriko, paradižnikom, kumaricami in sirom



Sestavine:

- 500 g krompirja
- 1 rdeča paprika
- 1 srednji paradižnik
- 3-4 kumarice (kisle ali sveže, po tvoji izbiri)
- 100 g sira (npr. feta, gauda ali sir po izbiri)
- 2-3 žlice oljčnega olja
- 1-2 žlici kisa (jabolčnega ali vinsko kisa)
- Sol (po okusu)
- Poper (po okusu)
- Ščepec origana ali svežega peteršilja (neobvezno)

Navodila:

1. Priprava krompirja:

- Krompir operi in nareži na koščke (ne odstranjuj lupine, če je le-ta čista in nežna).
- Kuhaj krompir v slani vodi, dokler ni mehak, približno 10-15 minut. Ko je kuhan, ga odcedi in pusti, da se ohladi na sobno temperaturo.

2. Priprava zelenjave:

- Rdečo papriko operi, odstrani semena in nareži na majhne koščke.
- Paradižnik operi in nareži na koščke.
- Kumare (če so kisle, jih lahko najprej odcedi in rahlo osuši) nareži na manjše kose.
- Sir nareži na majhne kocke.

3. Sestavljanje solate:

- V veliki skledi zmešaj ohlajen krompir, papriko, paradižnik, kumarice in sir.
- Dodaj oljčno olje, kis, sol in poper. Če želiš, lahko dodajaš tudi ščepec origana ali svežega peteršilja za dodatno aromo.

4. Mešanje in serviranje:

- Dobro premešaj, da se vse sestavine enakomerno prepojijo z začimbami.
- Pusti, da se solata malo ohladi in okusi prepojijo, nato jo lahko postrežeš.

Ta krompirjeva solata je osvežujoča in polna okusa, idealna za poletne dni ali kot priloga k različnim jedem. Uživaj v svojem obroku!

iskalni vnos: piščančje meso, gobe, krompir, kislá smetana, koruza

Piščančje meso z gobami, koruzo in krompirjem v kisló smetanovem prelivu



Sestavine:

- 500 g piščančjih prsi (ali drugih delov piščanca po izbiri)
- 200 g gob (npr. šampinjoni ali katere koli druge sveže gobe)
- 1 konzerva koruze (približno 300 g) ali 1 skodelica sveže koruze
- 500 g krompirja
- 200 g kisle smetane
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 čajna žlička suhega timijana (ali svežega, če imaš)
- 1 čajna žlička česna v prahu (neobvezno)
- Sol (po okusu)
- Poper (po okusu)

Navodila:

1. Priprava sestavin:

- Krompir operi, olupiti in nareži na majhne kocke.
- Piščančje meso operi in nareži na kocke.
- Gobe očisti in nareži na tanke rezine.
- Če uporabljaš konzervirano koruzo, jo odcedi.

2. Kuhanje krompirja:

- V srednje veliki ponvi ali loncu zavri slano vodo.
- Dodaj narezan krompir in kuhaj približno 10 minut, dokler ni skoraj mehak. Nato odcedi in pusti, da se nekoliko ohladi.

3. Priprava mesa in gob:

- Na veliki ponvi segrej oljčno olje na srednji temperaturi.
- Dodaj kocke piščančjega mesa in praži, dokler niso zlatorjave in popolnoma kuhane, približno 5-7 minut. Piščančje meso vzemi iz ponve in ga pusti na toplem.
- V isti ponvi dodaj narezane gobe in praži, dokler ne postanejo mehke in zlato rjave, približno 5 minut.

4. Združevanje sestavin:

- V ponev dodaj kuhan krompir, piščančje meso in koruzo. Dobro premešaj, da se sestavine enakomerno pomešajo.
- Dodaj kisko smetano, timijan, česen v prahu (če uporabljaš), sol in poper. Premešaj, da se vse sestavine dobro prepojijo s kisko smetano.

5. Dokončanje jedi:

- Kuhaj na srednji nizki temperaturi še 5 minut, da se okusi dobro prepojijo in se jed nekoliko zgosti.
- Po potrebi še dodatno začini po okusu.

6. Serviranje:

- Jed lahko postrežeš samostojno ali z nekaj svežega kruha.

Ta jed je preprosta, a zelo okusna in nasitna. Upam, da ti bo všeč!

iskalni vnos: jagode, banane, čokolada, kokos, sladkor

Sladoledna tortica z jagodami, bananami, čokolado in kokosom



Sestavine:

- 500 ml sladoleda (vanilijev, jagodni ali kakršenkoli po izbiri)
- 200 g jagod (svežih ali zamrznjenih)
- 2 zreli banani
- 100 g čokolade (temne ali mlečne, po izbiri)
- 50 g kokosa (kokosovega naribanca)
- 2-3 žlice medu ali sladkorja (po okusu, neobvezno)

Navodila:

1. Priprava jagod in banan:

- Jagode operi in nareži na tanke rezine. Če so zamrznjene, jih najprej odtajaj.
- Banane olupiti in nareži na kolobarje.

2. Priprava čokolade:

- Čokolado stopi v vodni kopeli ali v mikrovalovni pečici. Če uporabljaš mikrovalovno pečico, čokolado segrevaj v intervalih po 30 sekund, pri tem pa jo mešaj, dokler se popolnoma ne stopi.

3. Priprava sladoledne mase:

- Sladoled prestavi v večjo skledo in ga nekoliko zmeččaj z mešanjem, da postane bolj mehak in lahko za mešanje.
- 4. Sestavljanje tortice:**
- Pekač ali tortni model (približno 20 cm v premeru) obloži s papirjem za peko ali ga namaži z malo olja, da bo tortico lažje odstraniti.
 - Na dno pekača enakomerno razporedi del sladoleda in ga rahlo pritisni, da se ustvari prvi sloj.
 - Po sladoledu natančno razporedi narezane jagode in banane.
 - Prelij z drugo plastjo sladoleda in jo enakomerno porazdeli.
 - Po vrhu tortice nalij stopljeno čokolado in posuj z naribanim kokosom.
- 5. Zamrzovanje in serviranje:**
- Tortico postavi v zamrzovalnik in jo pusti vsaj 4 ure ali dokler se ne strdi.
 - Pred serviranjem pusti tortico 5-10 minut na sobni temperaturi, da se nekoliko zmečča in jo bo lažje rezati.
- 6. Postrežba:**
- Rez tortico na kose in postreži. Uživaj v tej osvežilni in slastni sladici!

Ta sladoledna tortica je odlična za poletne zabave ali kot posebna sladica ob katerem koli času leta. Upam, da ti bo všeč!

iskalni vnos: hobotnica, blitva, krompir, lignji, ribe

Mediterska enolončnica z hobotnico, lignji, ribo, blitvo in krompirjem



Sestavine:

- 300 g hobotnice (če je sveža, jo prej kuhaj, ali uporabi zamrznjeno)
- 300 g lignjev (čiščenih in narezanih na kolobarje)
- 300 g ribe (npr. osliča, orade ali trske, narezane na kose)
- 300 g krompirja (olupljenega in narezanega na kocke)
- 200 g blitve (ali špinacije, oprane in nasekljane)
- 2 srednje veliki čebuli (narezani na drobno)
- 2 stroka česna (sesekljana)
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 konzerva paradižnikovega pireja (približno 400 g)

- 1 čajna žlička posušenega origana
- 1 čajna žlička suhega timijana
- 1 čajna žlička paprike v prahu
- Sol (po okusu)
- Poper (po okusu)
- 1/2 skodelice belega vina (neobvezno)
- 1 skodelica vode ali ribje juhe

Navodila:

1. Priprava hobotnice:

- Če je hobotnica sveža, jo kuhaj v velikem loncu z vrelo vodo približno 45-60 minut, dokler ni mehka. Ko je kuhano, jo odcedi in nareži na manjše koščke. Če uporabljaš zamrznjeno hobotnico, jo lahko kar odmrzneš in pripraviš.

2. Priprava zelenjave:

- Na srednje veliki ponvi segrej oljčno olje. Dodaj narezano čebulo in sesekljan česen ter praži, dokler čebula ne postane mehka in zlato rjava.
- Dodaj narezane krompirčke in praži še nekaj minut, da se rahlo zapečejo.

3. Dodajanje rib in morskih sadežev:

- Dodaj hobotnico, lignje in ribe v ponev. Mešaj in praži nekaj minut, da se sestavine rahlo zapečejo.
- Dodaj paradižnikov pire, belo vino (če uporabljaš), origano, timijan, papriko v prahu, sol in poper.

4. Kuhanje enolončnice:

- Dodaj vodo ali ribjo juho ter dobro premešaj. Pokrij ponev in kuhaj na srednjem ognju približno 20-25 minut, dokler krompir in morski sadeži niso kuhani in mehki. Po potrebi dodaj še malo vode, če je potrebno.

5. Dodajanje blitve:

- Na koncu dodaj nasekljano blitvo in kuhaj še 5 minut, dokler blitva ne uvene in se zmehča.

6. Postrežba:

- Enolončnico postreži vročo, po želji lahko okrašaš z malo svežega peteršilja ali dodatnim črnim poprom.

Ta mediteranska enolončnica je bogata z okusi morja in zelenjave, kar naredi to jed zelo nasitno in hranljivo. Uživaj v svojem obroku!

iskalni vnos: jastog, limona, česen, olje, zelje

Jastog z limoninim rižem in zeljno solato



Sestavine:

Za jastoga:

- 2 sveža jastoga (približno 450-500 g vsak)
- 2 žlici oljčnega olja
- 2 stroka česna (sesekljana)
- 1 čajna žlička svežega peteršilja (nasekljanega)
- Sok iz 1 limone
- Sol in poper (po okusu)

Za limonin riž:

- 200 g riža (npr. basmati ali jasmin)
- 1 skodelica vode ali zelenjavne juhe
- Sok iz 1 limone
- 1 čajna žlička limonine lupine (nasekljane)
- 1 žlica oljčnega olja
- Sol (po okusu)
- Svež peteršilj (neobvezno, za okras)

Za zeljeno solato:

- 200 g zelja (nasekljanega na tanke trakove)
- 1 korenček (narezan na tanke trakove ali nariban)
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlica jabolčnega kisa (ali belega vinsko kisa)
- 1 čajna žlička medu (neobvezno)
- Sol in poper (po okusu)
- 1 čajna žlička svežega peteršilja (nasekljanega, za okras)

Navodila:

1. Priprava jastoga:

- V velikem loncu zavri vodo z malo soli. Dodaj jastoge in jih kuhaj približno 8-10 minut, dokler ne postanejo rdeči in kuhani. Čas kuhanja je lahko nekoliko daljši, če so jastogi večji.

- Ko so jastogi kuhani, jih previdno odstrani iz vode in pusti, da se ohladijo. Nato jih previdno razdelaj in odstrani meso iz lupine.
 - V ponvi segrej oljčno olje, dodaj sesekljan česen in praži 1-2 minuti, dokler česen ne zadiši.
 - Dodaj meso jastoga, sok limone, nasekljan peteršilj, sol in poper. Praži še 2-3 minute, dokler se meso dobro segreje.
- 2. Priprava limoninega riža:**
- Riž operi pod hladno vodo, da odstraniš odvečni škrob.
 - V loncu segrej oljčno olje, dodaj riž in praži 1-2 minuti, da se rahlo zapeče.
 - Dodaj vodo ali zelenjavno juho in prinesi do vrenja. Zmanjšaj ogenj, pokrij in kuhaj približno 15 minut, dokler riž ni mehak in tekočina vpije.
 - Ko je riž kuhan, ga premešaj in dodaj sok in lupino limone. Po želji okrasí z nasekljanim peteršiljem.
- 3. Priprava zeljene solate:**
- V veliki skledi zmešaj nasekljano zelje in korenček.
 - V manjši skledi zmešaj oljčno olje, kis, med (če uporabljaš), sol in poper. Prelij preko zelja in korenčka ter dobro premešaj, da se sestavine povežejo.
- 4. Postrežba:**
- Na krožnik postavi porcijo limoninega riža, na vrhu pa dodaj meso jastoga.
 - Na strani serviraj zeljeno solato.
 - Po želji okrasí s svežim peteršiljem in dodatnim limoninim sokom.

Ta jed združuje bogate okuse morja z osvežujočimi sestavinami in je odlična za posebne priložnosti ali praznične obroke. Uživaj!

DOBER TEK vam želi 7. d!