



MALICA: Kruhki z namazom iz suhih sliv

- 10 dag suhih sliv brez koščic
- 4 dag mletih ali fino sesekljanih orehov
- 5 orehovitih jedrc za okras
- 1 mandarina (sok)
- mleti cimet (na konici noža)
- polnovredni kruh

Slive namakaj v prekuhani ohlajeni vodi vsaj 4 ure. Odcedi, tekočino pa prihrani. Mandarino stisni in sok skupaj s slivami dobro zmešaj v električnem sekljalniku. Primešaj mlete orehe in začini s cimetom. Po potrebi dodaj malo vode, v kateri so se namakale slive, tako da dobiš namaz primerne gostote. Kruh nareži na manjše kose (približno 4 cm x 4 cm) in namaži s pripravljenim namazom. Okrasi s četrtinkami orehovitih jedrc.



Nasvet: morebitni preostali namaz daj v skodelico, pokrij in daj v hladilnik. Lahko ga dodaš jogurtu. Ta sadni jogurt ti bo zagotovo teknil.

KOSILO: Tunine polpete z ovsenimi kosmiči

Za 2 osebi:

- konzerva tune v lastnem soku
- 1 jajce
- 2 žlici pasirane skute
- ovseni kosmiči (po občutku)
- 2 korenčka (naribana)
- konzerva čičerike (lahko kuhana leča)
- parmezan (po želji)
- sol, poper
- peteršilj
- začimbe (po okusu)



Čičeriko zmiksamo, da dobimo gladko pasto, dodamo nariban korenček, tuno, jajce, skuto, ovsene kosmiče ter vse začimbe in malo parmezana po želji. Zmešamo (najboljše z rokami) v maso, ki naj malo počiva, nato pa iz nje oblikujemo polpete. Če je masa premokra, ji dodamo drobtine, če je presuha, še malo skute. Polpete pečemo v teflonski ponvi pribl. 5-10 minut, lahko tudi v pečici (na peki papirju).

K polpetom lahko ponudimo pire krompir ali jih postrežemo z veliko skledo zelene solate.

Dober tek ;)