



MALICA: Palačinke na nabodalu

Sestavine:

- 1 večja zrela banana
- 5 dag ovsenih kosmičev
- 1 dl mleka
- 1 žlička pecilnega praška
- Sadje
- med

Polovico kosmičev zmelji v mlinčku za kavo v grobo moko. Banane nareži in zmečkaj z vilicami. Pomešaj moko, preostale kosmiče, pecilni prašek, zmečkano banano in mleko. Testo mora biti gosto. Speci majhne palačinke. Na lesena nabodalca daj palačinke in narezano sadje. Pokapljaj z medom in takoj postreži.



KOSILO: Pirina rižota z zeleno lečo

Sestavine:

- pira (60 do 70 g surove pire zadostuje za 1 osebo)
- zelena leča
- čebula
- česen
- paradižnik (mezga, če nimamo svežega paradižnika)
- razna zelenjava (paprika, korenje, grah, bučke...)
- začimbe (sol, poper, rdeča sladka paprika, bazilika, ...)



Piro skuhamo »al dente«. Čebulo in česen na drobno seseklamo, prepražimo na olivnem olju, dodamo piro in lečo ter dušimo cca 10 minut, nato dodamo vso zelenjavo, po okusu začinimo in dušimo dokler niso kuhane vse sestavine.

Dober tek ;)