



MALICA: Ovsena kaša z banano in orehi

Sestavine za 1 osebo

- 50 g ovsenih kosmičev
- 2,5 dl mleka
- 1 banana (ali drugo sadje)
- nekaj orehov (cca.15-20 gramov)
- 1 zavitek vaniljevega sladkorja
- 1/4 čajne žličke cimeta

V kozico vlijemo mleko, ki mu dodamo vaniljev sladkor, cimet. Premešamo in počakamo, da se mleko segreje. Ko se mleko segreje, malo preden zavre, vanj stresemo še ovsene kosmiče, premešamo in na zmernem ognju kuhamo 3-4 minute. Vmes občasno mešamo. Ta čas olupimo in narežemo banano (na poljubno velike kose) in grobo nasekljamo orehe. Po 3-4 minutah kuhanja ovsenih kosmičev, ovseni kaši dodamo še banano in nasekljane orehe, premešamo in pokuhamo še za nekaj sekund.



KOSILO: Zapečena polenta s paradižnikom in sirom

Sestavine:

- 50 g instant koruznega zdroba za polento
- 250 g poltrdega sira
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 čebulo
- 4 veliki mesnati zreli paradižniki ali pločevinka vložnega
- 2 stroka česna
- 1 korenček
- sol, poper, začimbe

Priprava:

Polento zakuhamo v slan krop v razmerju 1 : 3. Kuhano naložimo v oplaknjen manjši in višji pravokoten model za kolače, kjer naj se ohladi. To lahko naredimo že dan prej.

Na olju prepražimo narezano čebulo, česen, paradižnik, nariban korenček, začimimo in pokrito kuhamo 10 minut. Pečico segrejemo na 200 stopinj. Polento narežemo na centimetrске rezine. Sir narežemo na tanke rezine ali grobo naribamo. V model v plasteh naložimo polento, omako in sir, na vrhu naj bo sir. Pečemo približno 20 minut.

Ponudimo kot samostojno jed, poleg solato s trdo kuhanim jajcem.

V omako lahko dodamo še papriko, bučke, jajčevce, lahko tudi meso ali ribe.



Dober tek ;)