

# RECIKLIRANA KUHARIJA

---

Iz ostanka piščančjega mesa in palačink sva pripravili okusno **GLAVNO JED**.

Avtorici: Nastja Černe in Pia Romih, 7. razred, OŠ Grm, Novo mesto, v okviru izbirnega predmeta SPH

Učiteljica: Vesna Zobarič

Jed: Mesni zvitek z bešamel omako



# SESTAVINE

Kaj je ostalo od prejšnjega dne?

---

- 1 palačinka
- 1 file piščančjega mesa

Potrebuješ še:

- 2 korenčka
- 2 pesti narezanih špargljev
- olje za praženje
- parmezan

Za bešamel omako:

---

- 25 g masla
- 25 g moke
- 0,25 l toplega mleka
- 1 ščepec soli
- 0,5 ščepca črnega popra
- 0,5 ščepca naribanega muškarnega oreščka

# POSTOPEK

## BEŠAMEL OMAKA

---

- Stopimo maslo ter dodamo moko in mešamo nad šibkim ognjem, dokler snov ne postane gladka.
- Dodamo toplo mleko, sol, poper in muškadni orešček. Kuhamo 8 minut.



# PRIPRAVA ZAVITKA

Pripravljeno že imaš 1 palačinko in 1 file.

Olupimo korenje in ga narežemo na majhne kocke.

Korenje skuhamo tako, da je še malce čvrsto.

Na maslu popražimo šparglje. Špargljem dodamo kuhano korenje in do konca popražimo.

V palačinko naložimo file piščanca in dodamo zelenjavo, palačinko zvijemo in prelijemo z bešamel omako in naribanim parmezanom.

Pečemo v pečici na 180° C, dokler skorjica ne porjavi.

**DOBER TEK!**

---

