



# **NAJBOLJI RECEPTI ZA "DRUGI DAN"**

***kuhajte bez otpada***



# ***Impresum***

**Izdavač:**

Općina Medulin  
Centar 223, 52203 Medulin  
Kontakt: 052 385 650  
opcina@medulin.hr  
www.medulin.hr  
OIB: 70537271639

**Recepte dostavili:** žitelji općine Medulin i okolice

**Urednice:** Andrea Ivančić i Nina Brnić, Zelena Istra  
Jasmina Ritoša Benazić, Općina Medulin

**Grafičko oblikovanje:** Andrea Ivančić, Zelena Istra. Dizajnirano u Canvi.

**Naklada:** 250 primjeraka

Medulin, travanj 2025.

Sufinancirano sredstvima Fonda za zaštitu okoliša i energetske učinkovitost u sklopu Javnog poziva za neposredno sufinanciranje provođenja izobrazno-informativnih aktivnosti o gospodarenju otpadom u okviru kružnog gospodarstva JP ZO-4/2024



# ***O kuharici***

Kuharica *Najbolji recepti za "drugi dan"* nastala je kao rezultat zajedničkog truda Općine Medulin i Zelene Istre, s ciljem smanjenja bacanja hrane i poticanja kreativnog korištenja ostataka u kuhinji.

Svake godine u Hrvatskoj se baci oko 70 kilograma hrane po stanovniku, od koje je velik dio još uvijek zdravstveno ispravan i upotrebljiv. Ova kuharica donosi provjerene recepte za jela koja nastaju od ostataka kuhanih obroka, starog kruha te voća i povrća koje više nije najsvježije – ali je daleko od otpada!

Posebna pažnja posvećena je lokalnim, tradicionalnim receptima s područja općine Medulin i okolice, ali su svoje mjesto našle i druge gastro-inovacije. Ovime stvaramo zbirku recepata koja pokazuje da hrana može imati i drugi život – uz malo kreativnosti i domaće mudrosti.

Neka ovi recepti postanu dio vaše svakodnevice – ukusni, jednostavni i održivi!



# ***Kako smanjiti otpad od hrane?***

Prema istraživanju koje je tijekom 2021. godine provelo Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja u Hrvatskoj godišnje nastane oko 180.000 tona otpada od hrane. Najveći dio, čak 76%, otpada na kućanstva. To znači da svaki stanovnik Hrvatske u prosjeku godišnje baci oko 54 kilograma hrane (uzimajući u obzir samo kućanstva) od koje je velik dio još uvijek zdravstveno ispravan i može se iskoristiti.

Problem bacanja hrane postaje sve važnija tema u Europi i svijetu. U procesu proizvodnje, transporta i skladištenja hrane troše se značajni prirodni resursi, a istovremeno se povećava negativan utjecaj na okoliš. Smanjenje otpada od hrane ključno je i s društvenog aspekta – dok se velike količine hrane nepotrebno bacaju, mnogi ljudi i dalje nemaju pristup osnovnim namirnicama.

Korisni savjeti koji vam mogu pomoći da smanjite bacanje hrane u svakodnevnom životu:

- Planirajte kupnju – isplanirajte obroke za cijeli tjedan te provjerite koje namirnice već imate u hladnjaku i smočnici pa tek onda napravite popis za kupovinu.
- Izbjegavajte gomilanje namirnica u hladnjaku i smočnici. Ono što ne vidimo, često i zaboravimo koristiti. Osim toga, pretrpani hladnjaci slabije hlade i cirkulacija zraka je otežana pa može doći do bržeg kvarenja hrane.
- Ne servirajte prevelike porcije hrane.
- Ostatke skuhane hrane sljedećeg dana iskoristite za ručak ili večeru ili ih ponosite na posao i pojedite kao marendu.
- Nakon isteka “najbolje upotrijebiti do” datuma, prije nego što hranu bacite, provjerite njezin izgled, miris i okus – vjerojatno je još dobra i sigurna za uporabu!
- Ako vidite da ne možete potrošiti hranu prije datuma “upotrijebiti do”, možete je zamrznuti i tako joj produljiti trajnost.





# RECEPTI ZA FINO PREDJELO

## ***Brusketi s tunjevinom***

*Iskoristite stari kruh i napravite bruskete za cijelu obitelj*

### **Sastojci:**

- Kruh
- Maslinovo ulje
- Tunjevina
- Kapula
- Ribani sir
- Po želji: sirni namaz, masline, pomidori

### **Postupak:**

- 1** Odrežite fete kruha i na njih stavite malo maslinovog ulja. Po želji dodajte sirni namaz.
- 2** Tunjevinu pomiješajte sa sitno sjeckanom kapulom i, po želji, maslinama i pomidorima. Posložite na kruh te na vrh dodajte ribani sir.
- 3** Peći na 220°C oko 15 minuta.
- 4** Umjesto tunjevine možete koristiti šunku i sir, losos i slične namirnice iz frižidera.

Recept Ane Žufić

# Topli sendviči sa sirom, kiselim krastavcima i jajem

Idealno za rođendane, pogotovo dječje.

## Sastojci:

- 4-6 kriški starog kruha
- 100 g naribanog sira (gauda, mozzarella, cheddar)
- 12-13 naribanih kiselih krastavaca
- 1 jaje
- Prstohvat soli i papra
- Po želji: origano, majčina dušica

Recept Ive Tominović Matas

## Postupak:

- 1 U zdjeli pomiješati naribani sir, krastavce, jaje, sol i papar.
- 2 Rasporediti smjesu po kriškama i zapeći u pećnici na 180°C oko 10-15 minuta dok sir ne postane zlatno-smeđi.
- 3 Poslužiti toplo.



## Mini pizzete od starog kruha

Za 10-ak minuta odlične mini pizze!

Recept roditelja djece iz DV Medulin, skupina „Ježići”



## Postupak:

- 1 Staviti kruh u pleh, na papir za pečenje, na način da umočena strana kruha bude na papiru (ako ste ga prethodno umočili u mlijeko).
- 2 Na gornju stranu kruha staviti maslinovo ulje, paradajz sos, sir, salamu i origano te staviti u pećnicu na 180°C oko 10 minuta.

## Sastojci:

- Stari kruh
- Paradajz sos
- Maslinovo ulje
- Dvije vrste sira
- Salama i gljive (po želji)
- Origano
- Mlijeko (po želji)

# Potkriža

Jelo se može poslužiti i kao prilog

## Sastojci:

- Stari kruh
- Kapula i češnjak
- Slanina na kockice
- 1 jaje
- Kiselo vrhnje i vrhnje za kuhanje
- Prstohvat soli i papra
- Po želji: origano, timijan

Recept Milene Mandić

## Postupak:

- 1 Isjeckati kruh na kockice, prelići prokuhanom posoljenom vodom i ocijediti.
- 2 Kapulu, češnjak i slaninu narezati na kockice te prodinstati na ulju oko 5 minuta. Dodati kiselo vrhnje, vrhnje za kuhanje, papar, sol, origano i timijan, sjediniti bez daljnjeg kuhanja.
- 3 U oval za pečenje slagati red kruha, prelići smjesom s lukom i slaninom te ponavljati dok ne potrošite sve sastojke.
- 4 Peći na 180°C oko 10 minuta, zatim poslužiti toplo.

# Krumpir pogačice od ostataka pire krumpira

Sastojci za otprilike 25 pogačica

## Sastojci:

- 230 g glatkog brašna
- 1 prašak za pecivo
- 1 žličica soli
- 1 žličica papra
- 100 g maslaca
- 230 g hladnog pire krumpira
- 2 jaja

Recept Emili Janko

## Postupak:

- 1 Zagrijati pećnicu na 200°C. U posudu dodati brašno, prašak za pecivo, sol, papar, pire krumpir, jedno jaje i naribani maslac. Zamijesiti tijesto rukama dok se sve ne poveže (bez dodavanja tekućine).
- 2 Tijesto razvaljati na pobrašnjenoj podlozi na debljinu od 2 cm, zatim čašom ili modlicom izrezivati oblike.
- 3 Tepsiju obložiti papirom za pečenje, složiti pogačice (blizu jer se dižu u visinu).
- 4 Drugo jaje razmutiti s malo soli, premazati pogačice i peći 20 minuta dok ne poprime zlatno-smeđu boju.





## ***Sendvič od pirovog kruha***

### **Sastojci:**

- Ostaci pirovog kruha i pečene piletine
- Maslinovo ulje
- Namaz po želji
- Matovilac

Recept roditelja djece iz DV Medulin, skupina „Ježići”



## ***Popara***

### **Sastojci:**

- Stari kruh
- Maslinovo ulje i maslac
- Feta sir



### **Postupak:**

- 1** Izrezati stari kruh na kockice.
- 2** U lonac uliti 200-300 ml vode, 2-3 žlice maslinovog ulja i komadić maslaca.
- 3** Kada voda prokuha, staviti komadiće kruha u lonac i kratko miješati.
- 4** Dodati feta sir izrezan na kockice i soli po potrebi.

Recept roditelja djece iz DV Medulin, skupina „Ježići”

## ***Hrskave kockice od kruha***

*Odlične za guste juhe ili za grickanje*

### **Sastojci:**

- Ostaci kruha
- Maslinovo ulje
- Prstohvat soli

### **Postupak:**

- 1** Kruh narezati na kockice, posuti sa solju i malo maslinovog ulja.
- 2** Zapeći u pećnici na 180°C dok ne postanu hrskavi.

Recept Ive Tominović Matas

# Kapula agrodolce

## Umak od proklijale kapule!

### Postupak:

- 1 Kada vam se dogodi da vam kapula proklija, a imate ju u većoj količini, možete svu kapulu izdinstati dok ne postane kristalna.
- 2 Pred kraj dinstanja dodati 1 žlicu meda (ili 2 ako je veća količina dinstane kapule) i 1-2 žlice Aceta Blasamica (može i crema).
- 3 Može se spremiti u staklenke i držati u hladnjaku i više dana te koristiti kao prilog kuhanom mesu, sirevima, kuhanom krumpiru ili povrću.



### Sastojci:

- Veća količina proklijale kapule (može crvena, bijela ili žuta)
- Med
- Aceto balsamico

Recept Sandre Blašković

# Cesar salata od ostataka pečene piletine

*Od ostatka pečene piletine ili bilo kojeg drugog pečenja može se pripremiti ukusna salata*




### Sastojci:

- Ostaci piletine
- Zelena salata
- Masline
- Mozarella ili bilo koji sir
- Kukuruz i začini po želji

### Postupak:

- 1 Izrežite meso na manje komadiće te stavite u posudu.
- 2 U posudu dodajte: zelenu salatu, masline, sir izrezan na kockice ili mozarellu, kukuruz iz konzerve i začinite po želji.

Recept Sandre Blašković



# RECEPTI ZA UKUSNO GLAVNO JELO

## *Kiš od ostataka povrća, mesa ili ribe*

### Sastojci:

- 200 g brašna
- 100 g maslaca
- 70 ml vode i prstohvat soli
- 4 jaja i 1 kiselo vrhnje
- Ostaci povrća, mesa ili ribe
- Gljive i kockice sira

### Postupak:

- 1 Pripremi tijesto dan prije, prema receptu, s brašnom, maslacem, soli i vodom. Zamotaj ga i ostavi u hladnjaku.
- 2 Kad si spreman za pečenje, izvadi tijesto iz hladnjaka i ostavi ga da omekša 15 minuta.
- 3 Razvaljaj tijesto u podlogu za kolač (kiš) te pomiješaj jaja i kiselo vrhnje za nadjev.
- 4 Dodaj ostatke povrća, gljive, kockice sira i ostatak hrane koji želiš koristiti u nadjev.
- 5 Stavi nadjev na tijesto i peći u prethodno zagrijanoj pećnici prema receptu za kiš.

Recept Ines Savić



## Zalogajčići od palente

### Postupak:

- 1 Narežite palentu na fete, zagrijte tavu i stavite ih na tavu
- 2 Zapečite sa obje strane, izvadite palentu i posložite na tanjur
- 3 Na palentu stavite ostatke ribe, mesa ili povrća ili dodajte sirovo povrće s maslinovim uljem

### Sastojci:

- Palenta od prethodnog obroka
- Riba, meso, povrće od prethodnog dana ili iz hladnjaka

Recept Matije Ritoše

## Juha od povrća od ostataka lešo blitve

### Postupak:

- 1 Luk i češnjak nasjeckati, korjenasto povrće narezati na kockice.
- 2 Dinstati luk s pola češnjaka, dodati ocijeđeni ječam, zaliti vodom, posoliti i kuhati do pola.
- 3 Dodati korjenasto povrće, đumbir, kuhati 10 min, zatim ubaciti kukuruz, ostatak češnjaka i blitvu.
- 4 Pustiti da zakuha, po želji dio povrća izblendati za gušću juhu, začiniti i skuhati do kraja.

### Sastojci:

- 1 šalica ječma (namočiti preko noći)
- 1 crveni luk i 3-4 režnja češnjaka
- 1-2 mrkve i komad korijena celera
- 3-4 cm korijena đumbira
- 1 šalica zrna kukuruza iz konzerve
- Ostatak lešo blitve ili blitve s krumpirom te sol i voda (za kuhanje)

Recept Ari



## ***Polpete od ostataka blitve, raštike i kuhane riže***

### **Postupak:**

- 1 Sitno nasjeckaj blitvu/raštiku i pomiješaj s rižom, jajetom, brašnom, sirom i začinima.
- 2 Oblikuj polpete i peći u tavi s malo ulja dok ne postanu zlatno-smeđe (oko 3-4 min po strani).
- 3 Možeš ih peći i u pećnici na 200°C oko 20 min.
- 4 Posluži toplo uz umak po želji, uz zelenu salatu/ salatu od cikle i mrkve/uz kiselu ciklu ili napravi pravi ukusan burger.

### **Sastojci:**

- 300 g ostataka blitve, raštike ili drugog povrća
- 1 jaje i 2-3 žlice brašna
- 100 g kuhane riže i 50 g naribanog sira
- 1 češanj češnjaka (po želji)
- Prstohvat soli, papra i sušeni začini
- Maslinovo ulje za prženje

Recept Ive Tominović Matas

## ***Rižot ili pašta sa svime***

### **Sastojci:**

- Riba, meso, povrće koje je ostalo od prethodnog obroka ili koje imate u hladnjaku
- Riža ili pašta koja je ostala od prethodnog obroka
- Luk za prženje
- Ulje za prženje

### **Postupak:**

- 1 Staviti nasjeckani luk u prethodno zagrijano ulje te nakon što luk dobije zlatnu boju, dodati sve ostale nasjeckane sastojke (ribu, meso, povrće i dr.).
- 2 Posoliti, popapriti i dodati začine po želji te kuhati dok sastojci ne budu gotovi. Nakon što su svi sastojci kuhani, dodati rižu ili paštu, sve dobro promiješati i kuhati još par minuta.
- 3 Poslužiti toplo, a može se jesti i kao hladno jelo.

Recept Davida Reljanovića

## ***Kroketi od pire krumpira***

### **Sastojci:**

- Pire krumpir od prethodnog obroka
- Griz ili brašno
- Jaje i krušne mrvice
- Ulje za prženje

### **Postupak:**

- 1 U pire krumpir dodajte malo griza (na cca 100 grama pire krumpira ide 6-7 grama griza). Umjesto griza možete koristiti brašno, naribani sir, šunku ili dr.
- 2 U dubokom tanjuru umutite jaje, umijesite krokete i umočite u jaje pa uvaljajte u krušne mrvice.
- 3 Pržite krokete u prethodno zagrijanom ulju dok ne pozlate.

Recept Jasmine Ritoše Benazić

## Krumpir s kiselim kupusom i špekom

Ostatke kiselog kupusa i komadić špeka koji se povlači po frižideru iskoristite za ovaj hrskavi obrok!

### Sastojci:

- Krumpir
- Ostaci kiselog kupusa
- Špek

### Postupak:

- 1 Kuhati oguljeni krumpir narezan na deblje kriška s malo kiselog kupusa. Krumpir će iznutra biti mekan, a izvana čvrst zahvaljujući kiselini iz kupusa.
- 2 Ocijediti, staviti na tanjur pa prekriti s na tavici popriganim špekom izrezanim na kockice.

Recept Ruže Blažinčić

## Polpete u toću

### Postupak:

- 1 Očistiti i nasjeckati luk, staviti nasjeckani luk u prethodno zagrijano ulje.
- 2 Nakon što luk dobije zlatnu boju, dodati umak od rajčice te kuhati cca 5 minuta, a po potrebi, ovisno o gustoći, dodati vode.
- 3 Dodati polpete i poklopljeno kuhati cca 20-25 minuta. Posoliti, popapriti i dodati začine po želji.
- 4 Poslužiti uz pire krumpir ili krokete od pire krumpira.

### Sastojci:

- Pržene polpete koje su ostale od prethodnog dana
- Ulje za prženje
- Luk za prženje
- Umak od rajčice

Recept Jasmine Ritoše Benazić





# RECEPTI ZA SLASTAN DESERT

## ***Zdravi slatki kruh od banane***

### **Sastojci:**

- 3 jako zrele banane
- 2 jaja
- 4 žlice meda
- 250 g zobениh pahuljica
- Cimet
- Malo vode i 1 prašak za pecivo
- Po želji kockice čokolade, narezano suho voće ili orašasti plodovi

### **Postupak:**

- 1 Zagrijte pećnicu na 170°C.
- 2 Zgnječite vilicom banane.
- 3 Dodajte jaja, med i malo vode.
- 4 Dodajte zobene pahuljice, malo cimeta i prašak za pecivo.
- 5 Uski duguljasti kalup premažite maslacem, malo pobrašnite i ulijte smjesu u kalup.
- 6 Po želji možete dodati kockice čokolade, narezano suho voće ili orašaste plodove.
- 7 Pecite oko 40 minuta.

Recept Davida Reljanovića

## ***Riža na mlijeku od ostataka kuhane riže***

### **Sastojci:**

- 1 šalica kuhane riže
- 500 ml mlijeka (ili biljnog mlijeka)
- 2-3 žlice šećera (ili meda)
- 1 vanilin šećer ili ekstrakt vanilije
- Prstohvat soli, cimet i/ili naribana limunova korica (po želji)

### **Postupak:**

- 1** Zagrij mlijeko na laganoj vatri i dodaj kuhanu rižu.
- 2** Umiješaj šećer, vaniliju i sol te kuhaj uz miješanje dok ne postane kremasto (oko 15 min.).
- 3** Posluži toplo ili hladno, posuto cimetom.

Recept Ive Tominović Matas



## ***Puding od starog kruha***

### **Sastojci:**

- 4 jaja, dobro istučena
- 100 g maslaca
- 240 ml mlijeka/ bademovo/rižino
- 150 g šećera/ili meda
- 1 žličica cimeta
- 1 žličica arome vanilije
- 2 žlice maslaca
- 6 kriški starog kruha
- Po želji: malo grožđica, orašastih plodova, brusnica

### **Postupak:**

- 1** U posudi istucite jaja, pa dodajte mlijeko, šećer, cimet i vaniliju. Dobro promiješajte dok se sastojci ne povežu.
- 2** Kruh natrgajte na kockice i stavite u srednju posudu za pečenje.
- 3** Prelijte kruh smjesom od jaja, mlijeka i začina, a zatim lagano sve potisnite vilicom kako bi kruh upio tekućinu.
- 4** Preko kruha stavite maslac i po želji pospite grožđicama.
- 5** Pecite 45 minuta na 175°C, dok gornji dio ne postane zlatno-smeđi.

Recept Martine Bognar





## **Krpanice**

### **Sastojci:**

- Stari kruh
- Jaje
- Mlijeko
- Ulje za prženje

### **Postupak:**

- 1 Narezati kruh na fete i umočiti u mješavinu jaja i mlijeka.
- 2 Peći u zagrijanom ulju s obje strane dok ne porumeni.
- 3 Ocijediti na papirnatom ubrusu.
- 4 Posuti šećerom.

Recept Jakova Ritoše

## **Zdravi kolačići**

### **Sastojci:**

- 2 jako zrele banane
- Po želji: suhe brusnice, suhe šljive, suhe marelice, orašasti plodovi i sl.
- 100 g zobenih pahuljica

### **Postupak:**

- 1 Ne velikom tanjuru zgnječiti banane, dodati sitno nasjeckano suho voće i orašaste plodove.
- 2 Dodati zobene pahuljice pa promiješati sve sastojke.
- 3 Staviti na papir za pečenje i podijeliti na male hrpice.
- 4 Peći u zagrijanoj pećnici na 180°C oko 15 minuta ili dok ne dobije zlatno-smeđu boju.

Recept Marte Benazić

## ***Prevrnuti kolač od ostataka voća***

### **Postupak:**

- 1 Voće narezati, poslagati u kalup, posuti medom, šećerom i vanilin šećerom te peći na 180°C oko 10 minuta.
- 2 Umutiti jaja sa šećerom, dodati vodu (ili sok), ulje i maslac. Dodati brašno i prašak za pecivo, lagano umiješati pa preliti preko voća.
- 3 Peći na 180°C oko 15 minuta. Ohladiti 10 minuta, preokrenuti na pladanj i po želji preliti vrhnjem ili posuti šećerom.

### **Sastojci:**

- 1,5 kg raznog voća (narezano)
- Med, šećer i 1 vanilin šećer
- 4 jaja, 8 žlica šećera
- 8 žlica brašna i 1 prašak za pecivo
- 5 žlica vode ili soka, 5 žlica ulja ili otopljeni maslac (po želji)
- Slatko vrhnje ili mljeveni šećer (za dekoraciju)

Recept Milene Mandić



## ***Smoothie od ostataka voća***

**Posluži odmah!**

### **Sastojci:**

- 1-2 šalice bilo kojeg preostalog voća (banana, jabuka, kruška, jagode, naranča, kivi, mango itd.)
- 200 ml tekućine (voda, mlijeko, jogurt, biljno mlijeko, sok)
- 1 žlica meda ili javorovog sirupa (po želji) ili 3-4 suhe datulje
- 1/2 žličice cimeta ili malo vanilije (po želji)
- Kockice leda (po želji)

### **Postupak:**

- 1** Nasjeckaj voće i stavi ga u blender s tekućinom i zaslađivačem.
- 2** Blendaj dok ne postane glatko.

Recept Ive Tominović Matas



## ***Banana kruh s orašastim plodovima***

### **Sastojci:**

- 2 prezrele banane
- 4 pune žlice zobnih pahuljica
- 1 žlica kikiriki maslaca
- 1 šaka svih orašastih plodova i sjemenki koje imamo u kući
- 1 dcl sojinog mlijeka
- Malo kokosovog ulja
- 1 prašak za pecivo

### **Postupak:**

- 1** Sve pomiješamo i miješamo dok ne nastane ljepljiva smjesa.
- 2** Ugrijemo pećnicu na 200 °C, stavimo smjesu u pleh i pečemo na 180°C, 10 min.
- 3** Kada se zarumeni, probodemo nožem po sredini, ako je nož suh gotovo je.

Recept Nataše Mandić

