



VIŠKI VRTCI  
Jamova cesta 23, 1000 Ljubljana  
Tel.: 01/ 24 45 140, GSM: 041 643 806  
Fax: 01/ 24 45 156

## **NOVOST NA JEDILNIKU - RIBJI POLPETI oz. FILE POSTRVI**

V sredo, 13. januarja 2016, bomo v kuhinjah Viških vrtcev pripravili za otroke 1. starostnega obdobja ribje polpete, za otroke 2. starostnega obdobja pa pečeno postrv.

Fileje postrvi nam bo dobavilo podjetje Ribogojstvo Goričar iz Dolenjske. Te postrvi so bile vzgojene v neokrnjenih dolenjskih vodah reke Krke, potokov Studene in Kolarice. Dobavitelj zagotavlja, da fileji nimajo koščic. Kljub temu bomo za otroke 1. starostnega obdobja pripravili ribje polpete, za katere bomo fileje postrvi zmleli. Ostale sestavine polpetov so: jajca, kruh ali drobtine, maslo, oljčno olje, svež peteršilj, česen in sol. Polpete bomo spekli v parnokonvekcijski pečici.

Pa še recept za »družinske količine«:

- 0,4 kg ribji file (postrv, brancin, orada, oslič, losos)
- 1 jajce
- ½ kosa kruha ali 30 g drobtin
- 1 žlička masla
- ½ žličke oljčno olje
- svež peteršilj
- česen
- sol

Fileje pregledamo, odstranimo koščice in jih operemo v mrzli vodi. Dobro osušene zmeljemo, dodamo v vodi namočen in dobro ožet kruh ali drobtine, razžvrkljana jajca, nasekljan peteršilj in česen. Prilijemo stopljeno maslo z oljčnim oljem. Maso dobro premešamo. S kleščami za sladoled oblikujemo polpete in jih naložimo na naoljen pekač. Pred peko jih naoljimo še po površini. Pečemo 12-15 minut na 180°C.

6. 1. 2016

Vir: Vrtec Vrhovci