

DRAGI UČENCI,

STE LETOS ŽE NABIRALI REGRAT?

KAJ JE TO REGRAT? VAS PRAV SLIŠIM? ŠE NISTE SLIŠALI ZA REGRAT?

NEKATERI STE, PRAVITE? PA POGLEJMO KAJ JE TO:

## REGRAT



NAVADNI REGRAT \_\_\_\_\_ JE RASTLINA, KI RASTE PO TRAVNIKIH



PRVE LISTE



POŽENE V ZGODNJI



POMLADI

, V APRILU PA ŽE ZACVETI Z RUMENIMI



CVETОВИ

CVET SE PREOBLIKUJE V REGRATOVO



LUČKO

S ŠTEVILNIMI SEMENI



SEMENA



SO LAHKA, ZATO JIH VETER



LAHKO

RAZNAŠA



. TAKO SE REGRAT RAZMNOŽUJE IN  
NASLEDNJE LETO GA IMAMO ŽE VELIKO VEČ.

SVEŽ REGRAT



NAJVEČKRAT UPORABLJAMO

ZA SOLATO



. JE ZELO ZDRAV, SAJ OLAJŠUJE

PRESNOVO



IN POMAGA PRI ČIŠČENJU KRVI



**KAKO PA REGRAT NABIRATE VI? POZNATE KAŠEN DOBER  
RECEPT?**

**Fotografije mi lahko pošljete na [janja.krizaj@guest.arnes.si](mailto:janja.krizaj@guest.arnes.si)**

## ŠE NEKAJ REGRATOVIH RECEPTOV:

<p><b>Regratova juha</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 dag regrata</li><li>• 1 l čiste zelenjavne juhe</li><li>• 1 strok česna</li><li>• oljčno olje</li><li>• sol</li><li>• poper</li><li>• muškadni orešček</li><li>• zmleti mandlji</li></ul> <p>Regrat nekaj minut kuhajte v čisti zelenjavni juhi. Ohladite. Na ponvi na olivnem olju prepražite česen. Dodajte mandlje. Vse skupaj stresite v regratovo juho. Mešanico pretlačite s paličnim mešalnikom ali ročno. Dodajte začimbe. Postrežete. Juhi lahko dodate kisko smetano ali kruhove kocke.</p>	<p><b>Omleta z regratom</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g regratovih listov</li><li>• 2 žlici oljčnega olja</li><li>• 1 čebula</li><li>• 350 g šampinjонов</li><li>• 5 jajc</li><li>• 85 g parmezana v kosu ali tofuja</li></ul> <p>Šampinjone narežite na drobne kockice. Nasekljajte čebulo in jo pražite na olju, dokler ne postane mehka. Dodajte šampinjone, nekaj časa pražite, nato dodajte še regrat. Pražite tako dolgo, da listi postanejo na videz kuhani. V skledi zmešajte jajca. Posolite jih in popoprajte. Z njimi prelijte regrat na štedilniku. Pecite toliko časa, da postane omleta zlato zapečena, nato naribajte nanjo sir oziroma ji dodajte tofu. Omleta je okusna tako topla kot hladna.</p>
<p><b>Polnozrnat špageti z regratom in pinjolami</b></p> <p>200 g polnozrnatih špagetov 4 žlic olivnega olja 1 pest regratovih listov 2 stroka česna 2 žlici pinjol sol sveže mleti poper limonin sok 30 g naribanega parmezana</p> <p>Na kuhalnik pristavimo lonec z večjo količino vode za kuhanje testenin, ki jo zavremo. Tik preden voda zavre, dodamo sol, da povečamo moč vrenja. V krop stresemo špagete in jih kuhamo toliko časa, kot je označeno na embalaži. Medtem ko se špageti kuhajo, regratove liste očistimo, operemo in grobo sesekljam. Česen olupimo in sesekljam. Na kuhalnik pristavimo ponev in v njej na suho popražimo pinjole. Ponev med praženjem večkrat dobro potresemo, da se pinjole enakomerno popražijo. Popražene pinjole stresemo na krožnik, v ponev pa vlijemo dve žlici olivnega olja. Dodamo regrat in česen ter ju med mešanjem na hitro prepražimo. Tik preden testenine odcedimo, v ponev vlijemo 2 do 3 žlice tekočine, v kateri smo kuhali špagete. Kuhane špagete dobro odcedimo in stresemo v ponev. Dobro premešamo in ponev odstavimo. Začinimo s poprom, soljo in limoninim sokom, potrosimo s prepraženimi pinjolami, še enkrat premešamo in serviramo na krožnike. Potrosimo z naribanim ali nadrobljenim parmezanom, prelijemo z malo olivnega olja in postrežemo.</p>	<p><b>Rženi kruhek z regratovo skuto</b></p> <p>4 rezine rženega kruha 5 žlic puste skute 1,5 žlice kisle smetane 0,5 žlice olivnega olja 1 ščepec soli 1 ščepec mletega popra 50 g svežih regratovih listov</p> <p>v manjši skodelici z vilico dobro pretlačimo skuto. Dodamo smetano, olivno olje, sol in poper ter vse skupaj dobro premešamo. Regratove liste očistimo, temeljito operemo in osušimo. Drobnost jih sesekljam in vmešamo v skuto. Rezine kruha namažemo s pripravljenim namazom, serviramo na krožnike in postrežemo.</p>