



## MAKARONČKI IGRAJO NOGOMET

(testenine z mesnimi  
kroglicami)

### Sestavine:

- polnozrnat testenine
- olivno olje
- mleto meso (pol govedine, pol svinjine)
- korenje
- čebula
- origano
- sveža bazilika
- pelati
- začimbe

Otroci obožujejo testenine. Izberimo polnozrnat špagete, polžke ali svedrčke, s čimer bo zaradi **nižjega glikemičnega indeksa** jed veliko bolj zdrava, občutek sitosti pa bo trajal dlje.

Na testenine naložimo mesne kroglice, ki naj otrokom predstavljajo nogometne žoge. Pripravimo jih iz **1/3 mletega mesa** (mešanica govejega in svinjskega), **1/3 korenja** in **1/3** čebule. Na maščobi prepražimo seseklano čebulo in naribano korenje, nato pa dodamo meso in vse skupaj pražimo, dokler meso ni kuhano. Ko se zmes nekoliko ohladi, po potrebi dodamo jajce in oblikujemo kroglice.

Kroglice nato popečemo na ponvi in jim dodamo nehaj **paradižnikove mezge**, ki smo jo naredili iz pelatov. Kroglice na hitro pokuhamo v mezgi, ob tem pa pripravimo omako. Najprej prepražimo čebulo in dodamo nekaj naribane korenja. Ko se korenje zmehča, dodamo pelate in začimimo s soljo, poprom in origanom. Bogatejši okus bomo dobili z dodano žličko nerafiniranega rjavega sladkorja. Uporaba začimb je prepuščena vašemu okusu.

# JEJMO BOLJE

SAVA HOTELS & RESORTS



Po želji pred postrežbo na jed dodamo sveže nasekljano baziliko in nekaj kapljic olivnega olja.

## ***Korenček – zelenjava za »začetnike«***

*Korenje je idealna izbira za zdravo hrano, saj je zaradi nekoliko bolj sladkega okusa in žive barve tudi za otroški okus med bolj privlačnimi. Izkoristite to njegovo lastnost in ga povežite še z zgodbicami o zajčkah in dobrem vidu. Zagotovo bo pristal na pravem mestu – v ustih vaših nadebudnežev.*

## ***Radi imamo zgodbice***

*Otroci so bolj pripravljeni jesti, kadar jim pove-  
mo zgodbico o hrani. Zagotovo se jim bo zdelo  
hečno, ko bodo v usta nosili rooneyja, ronalda,  
messija ali ibrahimoviča. Pazite le, da se hra-  
njenje ne spremeni v zabavo, saj ni naš namen,  
da bi »žoge« zares letele po zraku.*

## **MAKARONČKI IGRAJO NOGOMET**

**(testenine z mesnimi  
kroglicami)**