

PARADIŽNIKOVA OMAKA Z MLETIM MESOM TER ZELENJAVO

1. Narežemo čebulo ter jo prepražimo na segretem olju. Čebulo posolimo ter dodamo 200 g mletega mesa. Meso popopramo.
2. Na koščke narežemo štiri srednje velike korenčke, eno manjšo bučko ter srednje velik por. Zelenjavo dodamo mesu in prepražimo.
3. Na majhne koščke narežemo pet velikih svežih paradižnikov, ki jih dodamo mesu in zelenjavi ter začinimo po okusu (rožmarin, bazilika). Rahlo sladkamo. Lahko dodamo tudi že pripravljeno paradižnikovo mezgo.
4. Postrežemo s polnozrnatimi testeninami ter potresemo s parmezanom.

OMAKA Z BUČKAMI IN TUNO

1. Na ponvi prepražimo čebulo in dodamo na kocke narezano bučko.
2. Ko bučka spusti vodo in ko ta voda izpari, dodamo tuno, na hitro prepražimo in zalijemo s paradižnikovo omako.
3. Začinimo po okusu (poper, bazilika) in omaka je pripravljena.
4. Postrežemo s polnozrnatimi testeninami ali njoki ter potresemo s parmezanom.

GORGONZOLNA OMAKA S PIŠČANCEM ALI PURANOM



<https://oblizniprste.si/slastna-kosila/preprosta-sirova-omaka/>

1. Njokom se odlično prileže gorgonzolna omaka. Na ponvi prepražimo čebulo in dodamo na koščke narezan piščančji ali puranji file. Meso posolimo ter popopramo.
2. Ko postane meso zlato zapečeno, čezenj nalijemo manj mastno kislo smetano in nadrobimo gorgonzolo. Ko se sir stopi, je omaka pripravljena.
3. Serviramo z njoki. Vse skupaj potresemo s parmezanom.

<https://drustvo-stigma.si/uravnotezena-zdrava-prehrana-in-zdrava-hrana/>