

DOMSKA KUHARICA

Studentski dom Čakovec

generacija 25/26




Kako preživjeti

5 eura

(kad menza ne radi, a glad ne pita)




STUDENTSKI DOM
ČAKOVEC



UVOD

Ideja za ovu kuharicu nastala je sasvim spontano – tamo gdje se svakodnevni studentski život najviše osjeti: **u kuhinji studentskog doma.**

Zamišljena je kao mali “dokument vremena”, odraz svakodnevice, ali i **praktičan vodič** koji će pomoći budućim generacijama da se lakše snađu, napisan uz malu dozu studentskog humora.

Iako je **studentska menza nezaobilazan dio studentskog života** i prvi izbor za topli obrok, svaki student se ponekad mora snaći sam. Svi recepti iz ove kuharice su **stvarni**, nastali u našoj domskoj, zajedničkoj kuhinji.

Recepti su nastali u uvjetima ograničenog budžeta, skromne opreme i često uz dozu umora ili žurbe. Upravo zato, oni nose posebnu vrijednost: pokazuju kako uz malo mašte i volje nastaju **jednostavni, brzi i pristupačni obroci.**

Nadamo se da će ova zbirka poslužiti kao koristan “**life hack**” za nove generacije domskih studenata, a svakako će ostati dragi podsjetnik na studentske dane studentima koji su nesebično s nama podijelili recepte svojih najdražih studentskih obroka.



"RECEPTI -NAZOVI
MAMU"

PUNJENE PAPRIKE

by Veronika D.



Priprema:

1. Izreži vrh paprike s peteljkom i makni sredinu.
2. Stavi pola Fanta u vodu da malo nabubri.
3. U jednu zdjelu stavi mljevenog mesa, jaje, nasjeckanog luka, riže, unaprijed pripremljeni Fant, sol, papar, vegetu i sve zajedno dobro promiješaj. Kada napravite smjesu, naguraj je u rupe od paprika
4. U velikom loncu na laganoj vatri preprži brašno na ulju i dodaj koncentrat od rajčice. Postepeno dodaj vodu sve ned dobiš željenu gustoću.
5. Stavi u umak punjene paprike, poklopi i kuhaj dok se paprika i meso ne skuhaju.
6. Kada je gotovo posluži punjenu papriku uz pire krumpir.

Sastojci:

- 250g mljevenog mesa
- 1 fant za punjene paprike
- 1 luk
- 6 velikih žlica riže
- 1 jaje
- papar, sol, vegeta
- 8-9 paprika
- 2 velike žlice brašna
- 2-3 velike žlice koncentrata od rajčice (najbolje u tubi)
- 1 dl ulja
- malo soli



za ekipu (više porcija)



može se spremiti za kasnije

P.S. Kada ove paprike zamirišu, studenti se pojavljuju niotkuda!



Hvala mama



"RECEPTI -NAZOVI
MAMU"

STUDENTSKI GULAŠ* *by Madlen*

Sastojci:

- 2-3 veća luka
- 3-4 veće mrkve
- žličica slatke crvene paprike
(ili više po potrebi) i/ili pola žličice
ljute paprike
- 2 kockice goveđeg temeljca
- 1 lovorov list
- 2 kg svinjskog/junećeg mesa
- cca 5-6 većih krumpira
- sol, papar, vegeta, češnjak, •
peršin,
mediteransko začinsko bilje •
(po želji)

Postupak:

Narezani luk i mrkvu dinstaj na ulju dok luk ne bude proziran/staklast.

Dodaj pola žličice slatke crvene paprike (za dodatnu ljutinu možeš dodati i pola žličice ljute crvene paprike).

- Kada se sve zajedno dobro izdinsta, dodaj goveđi temeljac, meso narezano na kockice i lovorov list.
- Sve začini i kuhaj poklopljeno otprilike sat vremena na laganoj vatri, uz povremeno miješanje (neka meso pusti svoju tekućinu, prema potrebi dodavati vruću vodu).
- Dodaj krumpir i još začina i kuhaj 30-45 minuta ili dok krumpir i meso potpuno ne omekšaju.



za ekipu (više porcija)

**Legenda kaže da je ovim gulašem nahranjena cijelo lijevo krilo studentskog doma*



"KASNI STIPENDIJA"



GRAŠAK NA GUSTO *by Tena*

Sastojci:
cca jedna šalica graška
pola luka
malo šunkice
jedna žlica brašna



Priprema:

Na ulju preprži luk i šunku, zatim dodaj grašak i malo zalij vodom. Kad voda ispari i grašak omekša pomiješaj žlicu brašna i vodu u manjoj šalici te sve zajedno zagusti. Začini po želji.



brzo (do 15 min)



ultra budžet



"KASNI STIPENDIJA"

TORTELINI

by Tena

Sastojci:
250 g tortelina
malo suhe šunkice
pola glavice luka
vrhnje za kuhanje
sir
začini po želji



Priprema:

Torteline prokuhaj. U tavi sa strane preprži na malo ulja luk, šunkicu i začine. Zalij s vrhnjem za kuhanje i u dobiven umak rastopi sir. Kada se umak zgusne dodaj torteline i kuhaj još minutu da se sve sjedini.



ultra budžet



brzo (do 15 min)

P.S. Recept nastao u studentskim uvjetima, nestaje u rekordnom roku

JAJA NA STO NAČINA

6 RECEPATA IZ SOBE 5

*Julija & Veronika V.**



1

Namaz od jaja



Sastojci:

- 3 tvrdo kuhana jaja
- 150 g grčkog jogurta ili kiselo vrhnje iz menze
- 1 žličica senfa
- 5 sitno sjeckanih kiselih krastavaca
- 1 žlica tekućine kiselih krastavaca
- Sol i papar (može i majoneza, tabasco, češnjak)

Postupak:

Sve sjedini i posluži na tostiranom kruhu.



studentski klasik



ultra budžet

**sestrične, cimerice & kolegice s godine*

JAJA NA STO NAČINA

6 RECEPTA IZ SOBE 5

Julija & Veronika V.



"Cvrtje"



Sastojci:
2 jaja
4 žlice brašna
1 dl mlijeka
Sol i papar

Postupak:

Razmuti jaja, dodaj prvo brašno te sjedini. Zatim postepeno dodaj mlijeka da se ne stvore grudice. Smjesa mora biti gušća od smjese za palačinke. Dodaj začine. Peci na ulju dok ne dobije boju, tj. dok jaja budu pečena. Jedi uz kruh, špek, kobasice i sir.



brzo (do 15 min)



studentski klasik

JAJA NA STO NAČINA

6 RECEPATA IZ SOBE 5
Julija & Veronika V.



Pohani kruh



Sastojci:
stari kruh
narezan na šnite
2 jaja
1 dl mlijeka
Začini

Postupak:

Razmuti jaja s mlijekom i začinima. U mješavinu dobro umoči šnite kruha sa svih strana i peci na vrelom ulju dok ne poprimi zlatnu boju.

*P.S. Službeno testirano na grupi kronično gladnih
studentata*



za lijene dane



ultra budžet

JAJA NA STO NAČINA

6 RECEPATA IZ SOBE 5 *Julija & Veronika V.*



4

Pepeluni



Sastojci:
500 g brašna
1 jogurt iz menze
1 dl mlijeka
1 jaje
1 suhi ili svježi kvasac
1 mala žličica soli i
šećera

Postupak:

U malo mlakog mlijeka stavi žličicu šećera i kvasac. Ostavi da kvasac nadođe. U to dodaj jogurt te sve zajedno promiješaj. Sobivenu smjesu dodaj u brašno, dodati jaje i sol te zamijesi tijesto. Ostavi pokriveno na toplom dok se ne "podupla" (cca 1sat). Zatim ga ponovno zamijesi i razvaljaj na debljinu 1cm, pokrij i ostavi još 15min. Nareži na kvadrate te peci u dubokom ulju, dok ne dobije zlatnu boju. Poslužiti uz vrhnje s češnjakom ili tzatziki umak.

JAJA NA STO NAČINA



6 RECEPTA IZ SOBE 5

Julija & Veronika V.

5

Cookies



Sastojci:
285 g brašna
175 g otopljenog
maslaca
1 čajna žličica soli
1 čajna žličica sode
bikarbone
165 g šećera
2 jaja
komadići čokolade

Postupak:

Maslac i šećer sjedini, dodaj jaja pa opet sjedini i dodaj preostale sastojke. Ostavi u hladnjaku što duže (može i zamrzivač 30 min ako si u žurbi). Peci na 160°C 13 min ili dok rubovi ne postanu smeđi.



za ekipu (više porcija)



idealno za tulum

JAJA NA STO NAČINA

6 RECEPATA IZ SOBE 5 *Julija & Veronika V.*



Zapečena **tjestenina** s jajima



Sastojci:
1 šalica tjestenine (može i 5
manjih krumpira)
Špek i/ili luk (ali i ne
mora)
2 jaja
Vrhnje za kuhanje ili obično
Sir
Začini

Postupak:

Skuhaj tjesteninu. Razmuti jaja, dodaj začine i vrhnje te sjedini. Prepeci špek i/ili dinstaj luk. Sve sastojke sjedini te stavi u pećnicu na 200°C 40min. Gore naribaj malo sira da se lijepo zapeče.



za ekipu (više porcija)



ultra budžet

STUDENTSKI HACKOVI

think
outside
the box



1. Kad si gladan - prošeći se u pravilnim razmacima 2-3 puta pokraj kuhinje i vjerojatnost da ćete netko pozvati za stol je 95,6 %. Budi ustrajan u ophodnji!

2. Ako prodaš 24 prazne boce (povratna ambalaža) možeš kupiti pošten paket jaja i preživjeti čak do 3 dana



3. Ako ostaviš neopranu tavu, uvijek postoji netko tko će je trebati poslije tebe i oribati je (problem solved)

4. Ako nemaš ulje, zaviri u skrivene kutke u kuhinji i uvijek ćeš pronaći nečiju (ne baš uspješno) skrivenu zalihu



SIT, A FIT
(BALANS IZMEĐU BUREKA I
TERETANE)

WRAP OD POVRĆA

by Sanja



Sastojci:

- 2 mrkve
- 2 tikvice
- 4 jaja
- 50 do 100 g sira (gaude)
- Začini po želji
- Papir za pečenje



Priprema:

1. Upali pećnicu na 200°C da se zagrije
2. Očisti mrkvu i operi tikvicu (tikvicu ne guliti)
3. U jednu zdjelu izribaj na ribež mrkvu i tikvicu, te ih malo posoli da puste vodu i ostavi 5 min da odstoji
4. Za to vrijeme izribaj sir i na tepsiju stavi papir za pečenje
5. U drugu posudu izmuti 4 jaja s ostalim začinima
6. Ocijedi mrkvu i tikvicu od viška vode
7. Pomiješaj u posudu gdje se nalaze mrva i tikvica sir i jaja, te izmiješaj (najbolje rukama)
8. Stavi smjesu na papir za pečenje i ravnomjerno rasporedi da sve strane budu jednake visine
9. Stavi u pećnicu i peći 25 min na 200°C
10. Dok čekaš da se ispeče operi posuđe koje si koristio
11. Kada izvadiš iz pećnice, ostavi 5 min da se ohladi i onda na to posloži željene sastojke.

750 kalorija
cijeli wrap >



može se spremi za kasnije



izgleda bolje nego što jest



SIT, A FIT
(BALANS IZMEĐU BUREKA I
TERETANE)

SLATKA EKSPLOZIJA OD PRIRODE

by Sanja

Priprema:

1. Stavi u posudu 20 malina ili nekog drugog voća i zgnječi ga vilicom
2. Dodaj 2-3 žlice grčkog jogurta ili čvrstog jogurta
3. Dodaj pola žlice chia sjemenki i sve dobro promiješaj da se sjedini
4. Na vrh dodaj komadiće voća po želji

Sastojci:

- 20 malina (ili neko drugo voće)
- 2 - 3 žlice grčkog jogurta 2% mliječne masti ili čvrsti jogurt 3,2% m.m.
- Pola žlice chia sjemenki
- Voće po želji (1 banana, 6 borovnica, 4 jagode)

oko 237 kcal
cijeli obrok



brzo (do 15 min)



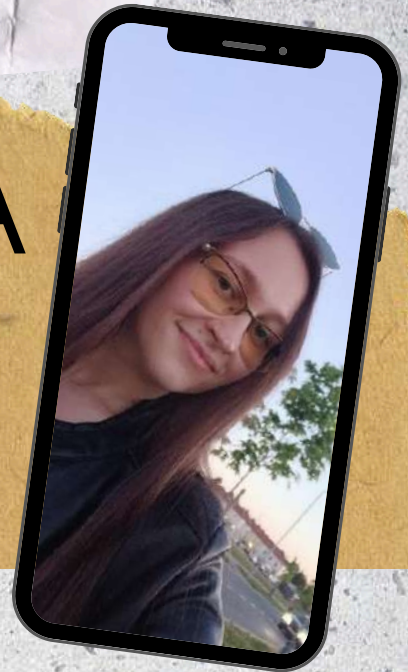
za lijene dane





SIT, A FIT
(BALANS IZMEĐU BUREKA I
TERETANE)

ČOKO FIT BOMBA by Sanja



Sastojci.

- 2 jaja
- 2 banane
- 1 žlica kakaa
- 1 paket borovnica
- Papir za pečenje

442 kcal
cijeli kolač

Priprema:



1. Upali pećnicu na 180°C da se zagrije
 2. U jednu zdjelu izmuti 2 jaja
 3. U tanjuru izgnječi vilicom 2 banane
 4. Pomiješaj jaja i banane i dodaj 1 žlicu kakaa
 5. To sve zajedno izmiješaj
 6. Na tepsiju stavi papir za pečenje
 7. Stavi smjesu na papir za pečenje i ravnomjerno rasporedi da sve strane budu jednake visine
 8. Na smjesu dodaj pola paketa borovnica
 9. Stavi u pećnicu i peci 10 min na 180°C
 10. Dok čekaš da se ispeče operi posuđe koje si koristio
- Kada izvadiš iz pećnice, izreži i spremno je za posluživanje



❄️ može se spremi za kasnije

👁️ izgleda bolje nego što jest

Slatko bez šećera (i drame)



KUHINJSKE KATASTROFE

(2025/2026 EDITION)

by znani i neznanii junaci:)

- "eksplodirala" mikrovalna (kokice smo skupljali danima)



- zagorjeli lonci i tave (razina - slobodno ga sad baci)



- statistika za ohrabrenje: ove godine u kuhinji se nijednom nije oglasio vatrodajavni alarm.



GLUMIM CHEFA
(KAD DODAŠ JEDNO JAJE PA MISLIŠ DA
SI CHEF)

PLJESKAVICE Š PIREOM I POVRĆEM

by *Katja*



- Sastojci:**
- * 1 paket pljeskavica
 - * 4 krumpira srednje veličine
 - * manja konzerva graška i mrkve ili cca 150 g smrznutog povrća
 - * sol (po ukusu)
 - * malo maslaca
 - * malo mlijeka ili jogurta

Priprema:

1. Krumpiri - operacija "pire"

Oguli krumpire, nareži ih na komade i ubaci u lonac s vodom i malo soli. Kuhaj dok ne omekšaju. Test: ako vilica ulazi bez borbe, gotovi su. Ocijedi vodu, dodaj malo maslaca i mlijeka (ili jogurta), pa gnječi dok ne dobiješ pire. Ako ostanu grudice - reci da je "rustikalni stil".

2. Pljeskavice - zvijezde večeri

Zagrij tavu na srednjoj temperaturi i dodaj malo ulja. Ubaci pljeskavice i peci ih nekoliko minuta sa svake strane dok ne dobiju lijepu, zlatnosmeđu boju.

3. Povrće - balans za zdravlje

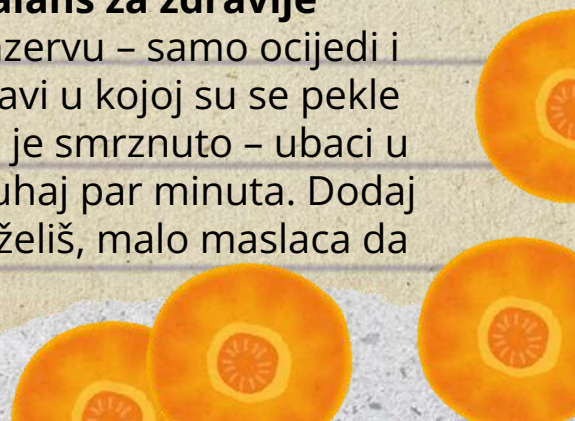
Ako koristiš konzervu - samo ocijedi i zagrij kratko u tavi u kojoj su se pekle pljeskavice. Ako je smrznuto - ubaci u kipuću vodu i kuhaj par minuta. Dodaj malo soli i, ako želiš, malo maslaca da "pojačaš" okus.



za ekipu (više porcija)



treba štednjak



GLUMIM CHEFA
(KAD DODAŠ JEDNO JAJE PA MISLIŠ DA
SI CHEF)



RIŽOTO S PILETINOM

*by Larisa, Lorena & Lana**

Sastojci:

- Ulje
- Glavica crvenog luka
- Crvena slatka paprika
- Začini
- Grašak
- Riža
- Pileći file
- Zelena paprika



Postupak:

- Isprži luk nasjeckan na što manje kockice dok ne poprimi zlatnu boju. Nakon toga dodaj vodu i crvenu slatku papriku i ubaci grašak. Kad grašak malo omekša dodaj rižu, začini po vlastitom ukusu i dodaj vodu po potrebi sve dok riža ne postane mekana.

Piletinu začini s malo soli, vegetom i malo bibera i ispeci na laganoj vatri. Nareži i posoli jednu papriku ili salatu po vlastitoj želji.



👉 bez mjerenja (odokativno)

👥 za ekipu (više porcija)

**tri sestre i jedan recept koji je preživio sve sestrinske prepirke*

GLUMIM CHEFA
(KAD DODAŠ JEDNO JAJE PA MISLIŠ DA SI CHEF)

KREMASTI BOLONIJEZ

by Petra

SASTOJCI (za 4 osobe)

500 g mljevenog mesa

450 ml passate

250 ml vrhnja za kuhanje

Ulje ili maslac

Goveđa kocka

Sol, papar i ostali začini po želji

Luk

2 češnja češnjaka

Sir (cheddar ili ementaler)

Tjestenina po želji (volim koristiti
penne rigate jer bolje drži umak)



1. U duboku tavu stavi ulje ili maslac. Kada se zagrije, dodaj nasjeckani luk i prži dok ne poprimi zlatnu boju. (Možeš ga lagano posoliti kako bi brže omekšao)
2. Kada luk poprimi zlatnu boju, dodaj meso i peci dok ne posmeđi. Zatim zdrobi goveđu kocku, dodaj nasjeckani češnjak, začini po želji i sve dobro promiješaj.
3. Dodaj passatu, promiješaj i ostavi da se kuha 15-20 minuta uz povremeno miješanje.
4. U međuvremenu skuhaj tjesteninu u posoljenoj vodi.
5. Nakon 15-20 minuta u umak dodaj vrhnje za kuhanje i naribani sir (po želji, ako misliš da si stavio previše – nisi. **(nikad nije previše sira!)**, sve dobro promiješaj.
6. Na kraju dodaj tjesteninu u umak i promiješaj kako bi se sve lijepo sjedinilo.



GLUMIM CHEFA
(KAD DODAŠ JEDNO JAJE PA MISLIŠ DA
SI CHEF)



FAKE CARBONARA

by Ivano

SASTOJCI:
pola paketa špageta
4-5 lista goude
1 cijela mozzarella
1 ribanac (ako imaš)
200 g kuhane šunke
200 g vrhnja za kuhanje
malo ulja
vegeta, sol, papar



1. U loncu zagrij vodu do vrenja, malo posoli, ubaci pola paketa špageta da se kuhaju.
2. Dok se špagete kuhaju, narezaži šunku na male komadiće (male kockice), goudu na trakice i mozzarelu na manje komadiće.
3. Stavi malo ulja na tavu i preprži šunku.
4. Nakon što se šunka prepržila dodaj cijelo vrhnje za kuhanje i nakon toga dodaj prethodno narezanu goudu i mozzarellu. Miješaj dok se sirevi ne rastope.
5. Dodaj začine po želji i promiješaj.
6. Procijedi špagete i vrati ih natrag u lonac, zatim mješavinu iz tave istresi po špagetama i promiješaj.



P.S. Dovoljno zasitno da utiša i najglasniji studentski želudac

CIMERSKI TULUMI I DRUŽENJA

NAŠ DOMSKI RECEPT ZA KUHANO VINO

by Ana & Matej

Priprema:

Stavi kuhati vino i vodu,
kada zavri dodaj ostale sastojke i
kuhaj cca 1 sat na laganoj vatri.

Sastojci:

- 1 l crnog vina
- 4 dl vode
- 8-10 klinčića
- 15-20 dag šećera
- 1 vanilin šećer
- 2 žlice soka od naranče ili
- 2-3 koluta naranče
- 1 korica cimeta



*Za potpuni ugodaj skeniraj QR i
zaviri iza kulisa našeg
tradicionalnog adventskog druženja*



idealno za tulum



za ekipu (više porcija)

CIMERSKI TULUMI I DRUŽENJA

PARTY POGAČICE SA SIROM

by Ivana



Sastojci:
400g glatkog brašna
500g svježeg sira
250g margarina/maslaca
pola praška za pecivo
2 žličice soli
sezam
1 jaje

Priprema:

Pomiješaj brašno, sol i prašak za pecivo.

Dodaj sir i maslac sobne temperature.

Zamiješi sastojke i ostaviti da se malo odmire.

Pobrašni površinu na kojoj razvaljaj tijesto ~1cm debljine.

Vadi kružice čašicom ili modlom, složi na papir te premaži jajetom i pospi sezamom.

Peci na 190°C dok ne pogačice ne dobiju zlatnu boju.



Za ekipu (više porcija)



Idealno za tulum



KAD PRITISNU
ROKOVI...

PALAČINKE ZA EMOCIONALNI OPORAVAK

by Tina

Sastojci:
300 ml mlijeka
2 jaja
2 banane
1 vanilin šećer
1 prašak za pecivo
300 g brasna



Postupak:

Sve zajedno pomiješaj u jednoj zdjeli.

Pri pečenju pravi male okrugle palačinke promjera cca 6-7 cm.

Kada su palačinke gotove, na sitno nareži jagode i palačinke te ih stavi zajedno u posudu.

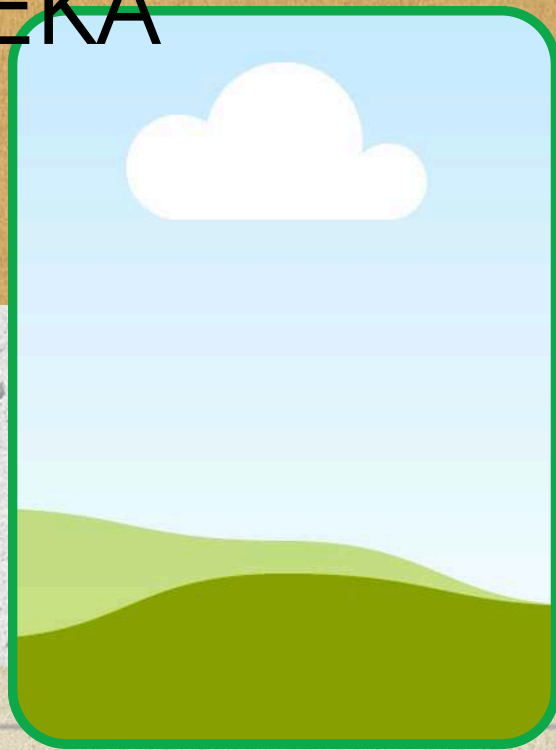
U zagrijanoj vodi otopi čokoladu i prelij palačinke i jagode.


Oporavak garantiran!



za ekipu (više porcija)

PRAZNA STRANICA ZA
RECEPT KOJI TEK ČEKA
SVOJU PRIČU*





ZAHVALE &
EKIPA



STUDENTI SURADNICI:

| | |
|--------------------|---------------|
| <i>Matej</i> | <i>Lana</i> |
| <i>Ana</i> | <i>Larisa</i> |
| <i>Katja</i> | <i>Lorena</i> |
| <i>Sanja</i> | <i>Petra</i> |
| <i>Veronika B.</i> | <i>Ivana</i> |
| <i>Tena</i> | <i>Ivano</i> |
| <i>Julija</i> | <i>Tina</i> |
| <i>Veronika V.</i> | <i>Madlen</i> |



Thank
you

IZRADILA:

Tatjana



[Saznaj više o
nama](#)

Recepti i fotografije objavljeni su uz dopuštenje studenata suradnika.