

HRANA ZA ZDRAVJE in DELOVNA MESTA

Zofja Mazej Kukovič



Knjiga receptov



Recepti, zbrani v natečaju Hrana za zdravje in delovna mesta

Beseda evroposlanke Zofije Mazej Kukovič

Drage avtorice in avtorji receptov, udeleženci natečaja Hrana za zdravje in delovna mesta!

Kakovost našega življenja in zdravja je neposredno povezana s hrano. S pripravljanjem hrane izražamo ljubezen do izročil, ki so nam jih prenesli predniki in ljubezen do tistih, s katerimi bomo hrano zaužili. Največji dar so priložnosti, ko se lahko zberemo pri mizi kot družina.

V sodobnih časih se to zgodi redkeje kot v mojem otroštvu. Kadarkoli sem prišla domov, je bil štedilnik tople in obložen z dobrotami mamine kuhinje. Seveda je bila v kuhinji tudi mama. Danes tega razkošja ni več, ostajajo pa jedi, ki smo jih jedli ob domačem ognjišču. Z družino smo obdržali običaje, da vsak konec tedna spečemo kruh v krušni peči, ga razdelimo in ob ponedeljkih odnesemo s sabo vsak na svoj konec sveta.

Sama se ne štejem med izvrstne kuharice, prej bi to priznanje dala mojemu dragemu. Se pa učim iz svojih napak. Ko sem pripravljala ajdove štruklje, ajdove moke, preden sem zamesila testo, nisem poparila s kropom. Trdota štrukljev je bila brez tega dejanja bolj podobna surovim makaronom, kot pa pravim štrukljem, ki se stopijo v ustih.

Dragi pisci receptov, prav je, da ste ponosni na neizmerno znanje in spretnosti. Verjetno se niti ne zavedate lepote in vrednosti, ki jo imate. Mogoče v vašem znanju še niste odkrili podjetniške ideje, možnosti za samozaposlitev ali dopolnilno dejavnost?

V Strasbourgu so zelo cenjene gostilne s kislim zeljem in svinjsko kračo! Svet je bolj enostaven, kot si ga mi predstavljamo. Zato vas naj skupek teh receptov vodi tudi v razmišljanja, ki segajo izven domače mize.

Dober tek!

evropska poslanka Zofija Mazej Kukovič



Z natečajem je bilo zbranih 315 različnih kuharskih receptov. 105 receptov kot glavno sestavino vsebuje ajdo. Jagodičevje je vključeno v 83 receptih, stročnice v 71 receptih in česen je kot pomembna sestavina prisoten v 30 receptih. Nekaj receptov vključuje več sestavin hkrati, npr. jagodičevje in ajdo ali stročnice in česen. Šest receptov pa vključuje celo tri obravnavane sestavine (ajda, česen, stročnica): kmečki namaz iz belega fižola in česna, zeliščna juha s fižolom in bobom, fižolova juha, obara z ajdovo kašo, mineštra, ajdovi polpeti s fižolom. Med 315-timi recepti pa je tudi nekaj takšnih, ki ne vsebujejo nobene sestavine od obravnavanih vrst kmetijskih rastlin.

Med natečajniki je največ receptov prispeval Vrtec pri OŠ Mala Nedelja. Prispevali so kar 38 receptov. 31 receptov je prispevala ga. Alenka Markež. Zavod Krajnski vrtci, vrtec Mojca – Enota Čenča je prispeval 9 receptov, 8 receptov pa sta prispevala g. Ernest Horvat in ŠC Ptuj, Biotehniška fakulteta, 7 receptov Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar in ga. Katja Berčič, 6 receptov sta prispevali ga. Minka Likar in gdč. Eva Kavka. Mnogo receptov so poslali tudi ga. Tatjana Štancar Poprask, kmetija Mežič, ga. Neža Zatler, OŠ Simona Kosa Podbrdo, ga. Irena Kasaš, OŠ Sostro Podružnična šola Janče, OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu in ga. Tatjana Lampreht (vsi po 5 receptov).



Ajdovi polpeti s fižolom 19

Zapečeni kupčki iz ajdove kaše 26

Eko kmetija Kasaš, Dolina pri Lendavi

Ajdova kaša s špinačo ali blitvo 26

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdove palačinke s proseno kašo 27

Milena Jančič, Ložnica

Ajdove palačinke z zeljem 27

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdova zlevanka 28

Ernest Horvat, Fokovci

Ajdova zlevanka – recepti mame Elze 28

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdovi vzhajanci 28

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Štruklji iz ajdovega testa 29

Minka Likar, Hotavlje

Ajdovi cmoki 29

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Ajdovi cmoki 29

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdovi krapi 30

Helena Zabovnik, Škale pri Velenju

Ajdovi žganci na koroški način 30

Andrej Jevšenak, Velenje

Ajdovi žganci po koroško 30

Nada Steblovnik, Letuš

Gorenjski krapi s sirnim nadevom 30

Andrej Jevšenak, Velenje

Ajdovi žganci po štajersko 31

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdovi žganci 31

Jolanda Rihter Pikl, Železno, Žalec

Ajdovi žganci 31

Tatjana Lamprecht, Opatje selo

Ajdovi žganci 31

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu

»Ejdovi žganci« 32

Vilma Bajt, Mala Cikava, Novo mesto

Ajdova potica 32

Vrtec Antona Medveda Kamnik

Polenta iz ajdove moke 32

Ema Goltnik, Topolšica

Ajdova pogača 33

Matija Cotman, Borovnica

Ajdova pogača 33

Kmetijstvo Mežič, Mali Podlog, Leskovec

Potica 33

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdova pogača 34

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Gibanica 34

OŠ Boštanj

Ajdova pogača 34

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Ajdov pečenjak 35

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Pečena ajdova kaša 35

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdov narastek 35

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Pečena ajdova kaša s skuto 35

Štefka in Janko Reberšak, Lepa Njiva

Ajdnek 36

Štefka in Janko Reberšak, Lepa Njiva

Pečeni ajdovi štruklji 36

Nada Lunder, Predstruge, Videm Dobropolje

Velikonočni ajdovi štruklji 36

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Ajdovi štruklji s sirom 36

Eko kmetija Kasaš, Dolina pri Lendavi

Ajdova zlevanka z višnjami 37

Kmetija Hudobnik, Prevalje

Ajdov povitnek – štrukelj 37

Marija Štular, Cerklje na Gorenjskem

Ajdovi štruklji z medom 37

Minka Likar, Hotavlje

Ajdovčki 37

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdovi štruklji s skuto 37

Ivana Ramšak Kolar, Ravne pri Šoštanju

Ajdove palačinke z jagodovim nadevom 38

Andrej Jevšenak, Velenje

Ajdov biskvit z ribezovo marmelado 38

Bernarda Kump, Črnomelj

Ajdovi medenjaki z višnjami 38

Tatjana Štancar Poprask, Skorno

Ajdove rezine z omako iz jagodičja 38



Zdenka Orozel, Laze	
Kmečki namaz iz rjavega fižola in šalotke	44
družina Kenda, Bača pri Podbrdu	
Fižolova juha	45
družina Dokl Menih, Topolšica	
Poroka dveh fižolov	45
Biotehniška šola, Ptuj	
Namaz iz fižola	45
Simona Virant, Kranj	
Namaz iz stročnic (fižolova pašteta)	45
Anica in Franc Čanč, Šoštanj	
Fižolova juha	46
Katarina Okorn Kolarič, Spodnja Sorica	
Fižolova juha	46
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Fižolna juha	46
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Zelenjavna juha z fižolom in česnom	47
Boris Bračič, Blatni vrh, Jurklošter	
Zeliščna juha z fižolom in bobom	47
Biotehniška šola, Ptuj	
Zimska fižolova juha z jabolki	47
ekološka kmetija Porta Fister, Ovsišje, Podnart	
Grahova juha	48
Princ & Princeza, vzgoja in varstvo otrok, Škofljica	
Spomladanska juha	48
Minka Likar, Hotavljje	
Grahova juha	48
Neža Zatler, Ljubljana	
Juha s poljskimi ribicami	48
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Grahova juha	48
France Volk, Velenje	
Enolončnica Vovk	49
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Grahova kremna juha	49
Marija Bugar, Plešivica, Notranje Gorice	
Sojina enolončnica	49
Tatjana Štancar Poprask, Skorno	
Grahova kremna juha s čemažem	49
Alenka Klančnik, Vinska Gora	
Fižolova enolončnica	50
Minka Likar, Hotavljje	
Poletna enolončnica	50

Zdenka Orozel, Laze	
Kmečki namaz iz rjavega fižola in šalotke	44
družina Kenda, Bača pri Podbrdu	
Fižolova juha	45
družina Dokl Menih, Topolšica	
Poroka dveh fižolov	45
Biotehniška šola, Ptuj	
Namaz iz fižola	45
Simona Virant, Kranj	
Namaz iz stročnic (fižolova pašteta)	45
Anica in Franc Čanč, Šoštanj	
Fižolova juha	46
Katarina Okorn Kolarič, Spodnja Sorica	
Fižolova juha	46
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Fižolna juha	46
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Zelenjavna juha z fižolom in česnom	47
Boris Bračič, Blatni vrh, Jurklošter	
Zeliščna juha z fižolom in bobom	47
Biotehniška šola, Ptuj	
Zimska fižolova juha z jabolki	47
ekološka kmetija Porta Fister, Ovsišje, Podnart	
Grahova juha	48
Princ & Princeza, vzgoja in varstvo otrok, Škofljica	
Spomladanska juha	48
Minka Likar, Hotavljje	
Grahova juha	48
Neža Zatler, Ljubljana	
Juha s poljskimi ribicami	48
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Grahova juha	48
France Volk, Velenje	
Enolončnica Vovk	49
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Grahova kremna juha	49
Marija Bugar, Plešivica, Notranje Gorice	
Sojina enolončnica	49
Tatjana Štancar Poprask, Skorno	
Grahova kremna juha s čemažem	49
Alenka Klančnik, Vinska Gora	
Fižolova enolončnica	50
Minka Likar, Hotavljje	
Poletna enolončnica	50

Anica in Franc Čanč, Šoštanj		ekološka kmetija Zvone Černelič, Dečno selo, Artiče	
Lonec z vrta	50	Stročji fižol s kisló smetano	55
Marica Bavdaž, Kanalski Lom		Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro	
Fižolova mineštra	50	Stročji fižol s krompirjem	56
Tatjana Močnik, Tolmin		Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro	
Jota	51	Stročji fižol z jajci	56
Marija Kuhar, Zadraga, Duplje		Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro	
Mineštra	51	Stročji fižol s sirom	56
Katja Berčič, Ljubljana		Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro	
Zelena raznolikost poletja	51	Stročji fižol v mešani solati	56
Božena Mislej, Izola		Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro	
Bobiči istrska mineštra	51	Stročji fižol z	57
Tatjana Štancar Poprask, Skorno		Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro	
Fižol z govedino	52	Stročji fižol v golažu	57
Marija Strmčnik, Razborca		Tatjana Lampreht, Opatje selo	
Fižolova bržola	52	Toč z graham	57
Katarina Berlak, Škale		Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro	
Boranja	52	Pikantni stročji fižol	57
Irena Volk, Ravne pri Šoštanju		Tatjana Lampreht, Opatje selo	
Golaž s stročjim fižolom	52	Stročji fižol z bučnim oljem	57
Alenka Markež, Skorba, Hajdina		Biotehniška šola, Ptuj	
Fižol s klobaso	53	Fižolove polpete	58
OŠ Jela Janežiča, Škofja Loka		Nada Lunder, Predstruge, Videm-Dobropolje	
Medla obogatena s fižolom	53	Ajdovi polpeti s fižolom	58
Alenka Markež, Skorba, Hajdina		Sibila Nidorfer, Maribor	
Gosti fižol	53	Zabeljen bob	58
Davo in Petra Karničar		Biotehniška šola, Ptuj	
Karničerjeva južna	54	Ocvrt stročji fižol	58
OŠ Simona Kosa, Podbrdo		Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Fižolov moš	54	Rižota z graham	58
Kranjski vrtci, Kranj		Sabina Smerajc, Ljubljana	
Stročji fižol s krompirjem	54	Špageti z graham in pestom	59
Krajski vrtci		Vrtec Antona Medveda, Kamnik	
Stročji fižol	54	Polpeti iz fižola s salso	59
Sadjarsko društvo Borovnica		OŠ Alojzija Šuštarja, Šentvid Ljubljana	
Stročji fižol z masovnikom	54	Fižol s krlji	59
Marija Štular		Zavod Nesseltal, Koprivnik	
»Zabelen« fižol	54	Fižolova solata – uərbaišshollont	60
kmetija Mehak, Gorenje Dole		Ema Goltnik, Topolšica	
Stročji fižol s krompirjem	55	Mešana solata s fižolom	60
Milena Rutar, Maribor		Zvonimira Špeh, Velenje	
Kuhan fižol s kisló smetano	55	Fižol v zrnju – Zvonkina solata	60
OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad		OŠ Braslovče	
Zapečen stročji fižol	55	Fižolova solata	60



Ivana Ramšak Kolar, Ravne pri Šoštanju	
Ajdove palačinke z jagodovim nadevom	66
Eko kmetija Kasaš, Dolina pri Lendavi	
Ajdova zlevanka z višnjami	67
vrtec Ilke Devetak Bignami Tolmin	
Ajdove palačinke z marmelado iz jagodičevja	67
Oton Samec, Soržev mlin, Polže, Nova Cerkev	
Ajdove palačinke z brusnično marmelado iz Sorškega mlina	67
Ernest Horvat, Fokovci	
Malinov retaš – recepti mame Elze	67
Tatjana Štancar Poprask, Skorno	
Ajdove rezine z omako iz jagodičja	68
Andrej Jevšenak, Velenje	
Ajdov biskvit z ribezovo marmelado	68
Marija Ažman, Braslovče	
Male malinine potičke	68
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Tiramisu z jagodičevjem	69
družina Dokl Menih, Topolšica	
Snežna kraljica	69
Magdalena Hudolin, Bele Vode nad Šoštanjem	
Ribezovo pecivo s skuto	69
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Sladica s skuto in malinami	70
Damijana Škrlj, Begunje pri Cerknici	
Osvežilen biskvit z jagodičevjem ali drugim sadjem in kosmiči	70
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Ribezove medene tortice	71
OŠ Šmarje pri Jelšah	
Ajdova pita z jagodičevjem	71
Neža Zatler, Ljubljana	
Jagodna pita	71
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Malinine rezine	72
Katja Berčič, Ljubljana	
Čoko kolač z jagodičevjem	72
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja	
Pita z jagodičevjem	73
Katja Berčič, Ljubljana	
Makova pita z rdečim ribezom	73
Katarina Okorn Kolarič, Spodnja Sorica	
Pecivo z ribezom in pudingom	73

OŠ Simona Kosa Podbrdo			Vrtec pri OŠ Mala Nedelja		
Jagodni mafini	74		Jagodičasto sadje s smetano	81	
Katja Berčič, Ljubljana			Damjan Zabovnik, Črnomelj		
Sladoledni mafini	74		Ribez s smetano	81	
Katja Berčič, Ljubljana			Eva Kavka, Ljubljana		
Ajdovi poletni misli mafini z jagodičjem	74		Junjska osvežitev iz domačega vrta	81	
Alenka Markež, Skorba, Hajdina			vrtec Ilke Devetak Bignami Tolmin		
Poletni mafini z malinami	74		Gozdni desert	82	
Katja Berčič, Ljubljana			Nada Lunder, Predstruge, Videm Dobropolje		
Ribezovi čoko mafini s kokosovim snegom	75		Domač sladoled	82	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			Anica Čujec, Poljubinj		
Ajdova rulada z brusnicami	75		Malinov sladoled	82	
OŠ Simona Kosa Podbrdo			Helena Zabovnik		
Biskvitna rulada z jagodami	76		Sadna kupa	82	
Alenka Markež, Skorba, Hajdina			Neža Zatler, Ljubljana		
Ajdova rulada z brusnicami	76		Domači jagodni sladoled	82	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			Minka Likar, Hotavlje		
Borovničeva rulada	76		Kompot iz jagodičevja	82	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica		
Čokoladne rezine z ribezom	77		Kettejeva ploščica	83	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			Eva Kavka, Ljubljana		
Rulada z jagodičevjem	77		Marmelada za zdravje in vid	83	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			Eva Kavka, Ljubljana		
Jogurtov biskvit z jagodičevjem	77		Družinska marmelada za celo družino	83	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			Tatjana Krejan Košan, Dovže		
Čokoladni obrazi z malinami	78		Kosmuljina marmelada	83	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			Marija Potrebuješ, Sveta Barbara		
Ribezove tortice	78		Borovničeva marmelada	84	
OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana			Marija Potrebuješ, Sveta Barbara		
Ajdova torta s skuto in ribezovim prelivom	78		Domača jagodna marmelada	84	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			Aleksandra Cenc, Zgornje Laže, Loče		
Ledena torta z jagodičjem	79		Ekološki jagodni džem	84	
Nina Skitek, Radomlje			Ernest Horvat, Fokovci		
Torta rožnata skušnjava	79		Malinova marmelada – recepti mame Elze	84	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			Tina Berglez, Ruše		
Torta z robidami in skuto	79		Robidova / malinova marmelada	84	
Alenka Markež, Skorba, Hajdina			Katarina Okorn Kolarič, Spodnja Sorica		
Jagodno borovničeva torta	80		Ribezova marmelada	85	
Ernest Horvat, Fokovci			OŠ Sostro, Podružnična šola Janče		
Malinovo pecivo – recepti mame Elze	80		Ribezova marmelada	85	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			OŠ Sostro, Podružnična šola Janče		
Omaka iz jagodičevja	81		Ribezov džem	85	
Vrtec pri OŠ Mala Nedelja			Alenka Markež, Skorba, Hajdina		
Piškoti s pistacijami in suhimi brusnicami	81		Marmelada iz ribeza	85	



Danica Hlebanja, Ljubljana	
Česnov namaz	90
Katja Berčič, Ljubljana	
Hrustljave česnove štručke	90
Marica Bavdaž, Kanalski Lom	
Česnov namaz	90
Božena Mislej, Izola	
Predjed	90
Tatjana Štancar Poprask, Skorno	
Česnova skuta	91
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Česnov namaz s skuto	91
Zdenka Ozorel, Laze pri Velenju	
Kmečki namaz iz belega fižola in česna	91
Katarina Berlak, Škale pri Velenju	
Skutin česnov namaz	91
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Česnov namaz z margarino	91
Cvetka Jagodič, Šentjur	
Fižolov namaz s česnom	92
Cvetka Jagodič, Šentjur	
Česnov namaz s čičeriko	92
Eko kmetija Biodobro, Predenca, Šmarje pri Jelšah	
Česen in origano	92
Nada Lunder, Predstruge, Videm Dobropolje	
Česnova juha	93
OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu	
»Klobohova župa«	93
Katja Povh, Vinska gora	
Česnova juha	93
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Česnova juha	94
Vrtnarstvo Imperl, Florjan pri Šoštanju	
Česnova pogača	94
Andreja Miketič, Vinica	
Česnova- kranjka	94
Neža Zatler, Ljubljana	
Česnačka	94
Neža Zatler, Ljubljana	
Piščancja solata	
s česnovim prelivom	95
Filozofska Fakulteta Maribor, Učni poligon Dole pri Poljčanah	
Česen z lešniki ter jabolka z rdečo peso	95

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu	
»Klobohov olej«	95
OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu	
»Klobohov esih«	95
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Domača vegeta	96
OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu	
»Krajtlihov esih«	96
Eva Kavka, Ljubljana	
Svež zeleno – beli preliv	96
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Česnova omaka	96
Dragica Štirn, Suha pri Predosljah, Kranj	
Vložena paprika s česnom	96
Ostali zbrani recepti	97
Kranjski vrtci	
Zeliščna juha	97
Magdalena Hudolin, Bele Vode nad Šoštanjem	
Krompirjevi zrezki	97
Kranjski vrtci	
Smojka	97
Princ & Princessa, vzgoja in varstvo otrok, Škofljica	
Telečja pečenka s priložo	97
Marija Štular, Cerklje na Gorenjskem	
Masovnik	97
Tatjana Lamprecht, Opatje selo	
Kraška frtalja	98
Kranjski vrtci	
Govnač	98
Zvone Černelič, Dečno selo, Artiče	
Bučke v solati	98
Ivana Štremfelj, Cerkno	
Smukavc	98
Elka Bizjak, Apnenik, Boštanj	
Skutini štruklji z meto	99
Lučka in Jožef Langerholc, Sveti Duh	
Pehtranovi štruklji s slivami v kvašenem testu po Ivačiču	99
Kranjski vrtci	
Slivov močnik	99

Lučka in Jožef Langerholc, Sveti Duh	
Bazilikin ali čemažev pesto	99
Elka Bizjak, Apnenik, Boštanj	
Domač jogurt	100
Boris Stropnik, Griže	
Pirini in konopljini kruhki	100
Elka Bizjak, Apnenik, Boštanj	
Domač mlad sir	100
Kmetijstvo Mežič, Mali Podlog, Leskovec	
Kruh z vinskim kamnom	100
Marina Petrič, Radlje ob Dravi	
Češnjev štrudel	100
Tatjana Krejan Košan, Dovže	
Dovžanski kolač	101
Lučka in Jožef Langerholc, Sveti Duh	
Smoothie z ovsenim mlekom	101
Minka Likar, Hotavlje	
Min-kin čaj za dober dan (suha zelišča)	101
Tatjana Lamprecht, Opatje selo	
Blitva kot sladica	101
Kranjski vrtci	
»Trják ali terják«	102
Kranjski vrtci	
Konzervirana (vložena) zelenjava	102
Simona Virant, Kranj	
Skorševa marmelada	102
Metka Vergles, Rošpoh	
Domača vegeta	103
OŠ Miha Pintar Toledo Velenje	
Recept za vegeto	103
Alenka Markež, Skorba, Hajdina	
Domača vegeta	103



Recepti z ajdo

Najpogostejši recept je bil recept za ajdov kruh in ajdovo kašo. Recept za ajdov kruh je prispevalo 7 natečajnikov, k temu lahko še dodamo izpeljanke kot so ajdov kruh pečen na blitvinem listu ali ajdov kruh z bučnimi semeni in zeliščno soljo ali ajdov kruh z orehi (skupaj je bilo zbranih 13 receptov za ajdov kruh). Recept za ajdovo kašo je prispevalo 13 natečajnikov, a je ajdova kaša še tudi v mnogih drugih jedeh prisotna kot glavna sestavina. Najpogosteje se v receptih kombinira ajdova kaša z gobicami.

Poleg tradicionalnih jedi iz ajde je bilo med recepti mogoče najti tudi nekaj inovativnih – novodobnih receptov. Med tradicionalne jedi iz ajde lahko npr. štejemo ajdnek, ajdove žgance (5 receptov), ajdove štruklje (5 receptov), ajdovo kašo (13 receptov), ajdov kruh (12 receptov), ajdova pogača (3 recepti), ajdova zlevanka (3 recepti), ajdov povitnek in na primer tradicionalne jedi iz Baške grape kot je budla in petelinčki. Bolj novodobni recepti pa so na primer dovžanski kolač, ajdovi medenjaki z višnjami, ajdove palačinke z različnimi nadevi (6 receptov), ajdova rižota ala vergles, ajdovi rjavčki, lešnikov kvadrati z ajdo, min-kin čaj in še več.

V receptih z ajdo je večinoma kot sestavina vključena ajdova moka ali ajdova kaša, malo receptov (npr. ajdov čaj, ajdova pijača) pa vključuje kot sestavino ajdove cvetove ali zeleni del, kot so listi in stebelca.

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdov kruh

Priprava:

Ajdovo moko poparimo z vrelo vodo tako, da dobimo gosto maso, katero s kuhalnico nekajkrat premešamo in pustimo ohladiti. V posodo nalijemo 1 dcl mlačne vode, dodamo sladkor in kvas ter premešamo. Ko se ajdova moka ohladi, ji dodamo belo moko, vzhajan kvas, sol in toliko vode, da zgnetemo testo srednje trdote. Vodo dodajamo postopoma. Testo zgnetemo, pokrijemo in pustimo počivati. Nato testo ponovno pregnetemo, pečico pa vklopimo na 250° C, skupaj s pekačem, da se vse segreje. Ko pečica doseže želeno temperaturo, vzamemo ven vroč pekač, ga polijemo z oljem – mastjo, nanj prevrnemo testo in ga z rokami potiskamo po celem pekaču in oblikujemo kruh okrogle oblike, visok do 7 cm. Kruh pečemo eno uro pri 200° C. Ko je kruh pečen, ga pustimo v pekaču 5 minut, nato ga zavijemo v velik servet.

Sestavine:

300 g ajdove moke
1 kg bele moke
70 g kvasa
mlačna voda
1 žlica sladkorja
sol
4 žlice olja ali masti

OŠ Miha Pintar Toledo Velenje

Ajdov kruh

Priprava:

Vse sestavine dobro pregnetemo in pustimo vzhajati. Pečica mora biti ogreta na 250° C. Pekač mora biti namaščen in ogret. Kruh damo v pečico in zmanjšamo temperaturo na 200° C. Kruh pečemo eno uro.

Sestavine:

30 dag ajdove moke poparimo z 7,2 dcl vrele vode v katero smo dali 1 žličko soli. Ohladimo.

Dodamo:

1 kg bele moke
5 dcl mlačne vode
2 žlički soli

Posebej naj vzhaja:

4 suhi kvasi ali 2 v kocki
1 žlička sladkorja
1 dcl mlačne vode

Ajdov kruh – ajdišek

Alenka
Markež,
Skorba,
Hajdina

Priprava:

Ajdovo gladko in ostro moko pripravimo v loncu, naj ima sobno temperaturo. Moki dodamo sol. V posodi segrejemo mleko, dodamo kvas in ga pustimo da vzhaja. Ko je kvas vzhajan, ga dodamo moki, nato dodamo še jajce in margarino, postopoma pa dodajamo še mleko. S kuhalnico mešamo in privzdigujemo toliko časa, da se je masa gladka in se lepo odlepi od lonca. Nato pustimo vzhajati toliko časa, da se masa podvoji. Vzhajano maso vlijemo v dobro namaščen pekač. Najprej 15 minut pečemo na 220° C, nato pa še nekje 45 do 50 minut na 200° C.

Sestavine:

60 dag ajdove moke
30 dag gladke moke
30 dag ostre moke
1 jajce
8 dag margarine
mleko po potrebi
4 dag kvasa
1 žlica sladkorja
1 čajna žlička soli



Helena Zabovnik, Škale pri Velenju

Ajdov kruh

Priprava:

Kvas nadrobimo v 1 dcl mlačne vode in počakamo da vzhaja (nekaj minut). Zamesimo testo, ga pokrijemo in pustimo vzhajati 30 minut. Nato ga ponovno pregnetemo, pokrijemo in pustimo, da ponovno vzhaja. Na

delovno površino natrosimo moko, pregnetemo testo, oblikujemo štrugo in jo damo vzhajati na pomokan kuhinjski prtīč (serveta), ki jo pognemo na »slamnico« (okrogla posoda iz slame) in pokrijemo. Kruh damo peči v namaščen pekač v ogreto pečico. Pečemo na 200° C 45 minut. Pečen kruh pokrijemo s kuhinjskim prtīčkom, da se ohladi.



Sestavine:

1 jogurtov lonček ajdove moke
1 jogurtov lonček ržene moke – prelij z vrelo vodo
1 jogurtov lonček pirine moke
3 jogurtove lončke krušne moke
4 jogurtove lončke polnozrnatne moke
1 jogurtov lonček bele moke
1 žlička soli
½ svežega kvasa (21 g)
1 žlica sezamovih semen
2 žlici sončničnih semen
voda



Ajdov kruh

Še vroč pekač obrnemo na krpo in pustimo nekaj minut, da kruh odstopi iz pekača. Hlebce pokrijemo s suho krpo, da se hladijo do razreza. Hladne hlebce lahko shranimo v zračne posode. Pri pravilnem skladiščenju je takšen kruh uporaben do 4 dni.

½ kg ajdove moke
 ½ kg pirine ali
 polnozrnatke moke
 ščepec soli
 dodamo lahko
 po želji ločeno
 različne sestavine:
 sesekljani česen,
 čebulo, rožmarin,
 lan, sončnice,
 bučnice, grobo
 sesekljane orehe ali
 lešnike
 ½ l mlačne vode,
 2 dcl vroče vode
 2 žlici sončničnega
 olja

Katja Povh, Vinska gora

500 g črne ali mešane
moke
200 g ajdove moke
kvas
sol
voda
majna žlička sladkorja



Evald Lampreht, Radlje ob Dravi

Ajdov kruh

Priprava:

Pečemo na 220° C za 15 minut, nato pa na 200° C pečemo še 1 uro.

Sestavine:

1 kvas
400 g ajde (popariti)
1200 g enotne moke
tip 850
30–40 g soli
1 pest orehov
voda po potrebi



Kmetijstvo Mežič, Mali Podlog, Leskovec

Kruh z vinskim kamnom

Priprava:

Vse sestavine zmešaj z mešalnikom, zlij v model, ter peci na 180° C 50 minut.

Sestavine:

50 dag poljubne moke
5 dcl radenske
5 žlic olivnega olja
1 žlička soli
½ zvitek vinskega kamna ali
pecilni prašek

Kmetijstvo Mežič, Mali Podlog, Leskovec

Sončnica

Priprava:

Testo zgnetemo in razdelimo na hlebčke 5 x 10 dag in 5 x 8 dag. Iz njih oblikujemo sončnico. Kar ostane je za sredino. Dodaš semena.

Sestavine za testo:

75 dag moke (20 % ajde, 80 % pšenice)
12,5 dag masla
3,5 dcl mleka
1 kvas
2 jajci
1 žlička sladkorja
1 žlička soli
Premaz: pol masla

Marjana Čekon, Florjan pri Šoštanju

Ajdov kruh z bučnimi semeni in zeliščno soljo

Priprava:

Ajdovo moko dodamo v skledo in jo poparimo z vročo vodo v katero smo dodali žlico olja. Dobro premešamo in počakamo, da se ohladi na 30° C. V skodelico nadrobimo kvas, dodamo žličko sladkorja in žlico pšenične moke. Ko se poparjena moka ohladi, dodamo presajeno pšenično moko, mešanico pripravljenega kvasa in mlečne vode po potrebi. Testo premešamo, dodamo zeliščno sol in bučna semena. Dobro premešamo. Če je testo preveč lepljivo, dodamo še malo pšenične moke. Testo pustimo vzhajati. Ko dovolj vzhaja, ga

zvrnemo na pomokano mizo, pregnetemo in naredimo dve štručki, ki jih položimo na peki papir v pekač. Pustimo da vzhaja 30–40 minut. Nato štručki po vrhu zarežemo in položimo v pečico. Najprej pečemo 10 minut na 220° C, nato pa na 180° C, dokler kruh ni dobro pečen.

Sestavine:

50 dag ajdove moke
4 dl vroče slane vode
žlica olja
kocka kvasa
2 dl mlečne vode
žlička sladkorja
žlica pšenične moke
pripravimo kvasec
50 dag moke tip 500
ali pol bele moke
malo soli
3 pesti bučnih semen
3 žličke zeliščne soli





Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdov kruh z orehi

Priprava:

Obe vrsti moke zmešamo v skledi. Na sredini naredimo jamico in vanjo nadrobimo kvas ter ga zmešamo s 5 žlicami mlačne vode. Dodamo sol in kislo testo. Vse dobro premesimo, pri tem pa vgnemo še 250 ml mlačne vode, orehe in olje. Testo damo na toplo in pustimo da vzhaja 45 minut. Testo na pomokani površini premesimo, prepolovimo in oblikujemo v dva hlebčka. Položimo ju na dva, s papirjem za peko obložena pekača. Površino z nožem mrežasto zarežemo, pokrijemo in pustimo vzhajati še 30 minut. Pečico segrejemo na 200° C in vanjo postavimo nepregorno posodo z vrelo vodo. Na sredini pečice pečemo 20–25 minut.

Sestavine:

500 g fine polnozrnat
pšenične moke
150 g ajdove moke
¾ kvasa
1 žlica soli
1 vrečka kislega testa
150 g grobo sesekljanih
orehov
2 žlici orehovega olja

Ajdov kruh z orehi

Marica
Bavdaž,
Kanalski
Lom

Priprava:

Ajdovo moko prelijemo z vročo vodo in jo pustimo, da se shladi. Ohlajeni ajdovi moki nato dodamo belo moko, sol in kvas. Testo dobro pregnetemo in pustimo vzhajati 30 minut. Ko je testo dovolj vzhajalo, ga razvaljamo kot za potico in potresemo z orehi. Nato ga zvijemo in pustimo, da še naprej vzhaja. Pečico segrejemo na 180° C. Pečemo 45–50 min.

Sestavine:

30 dag ajdove moke,
10 dag bele moke,
30 dag olupljenih
prepraženih orehov,
15 g soli
0,5 dcl vode,
0,5 g sladkorja
0,4 dag kvasa

Eko kmetija Kasaš, Dolina pri Lendavi

Ajdov kruh z orehi

Sestavine:

0,3 kg ajdove moke (termično obdelati z 0,5 l
vrole vode – ohladiti)
0,7 kg krušne moke tip 850 (lahko se vzame
katera koli pšenična moka)
30 g kvasa
20 g soli
10 g sladkorja
0,2 l vode
0,3 kg orehov (dodamo jih na koncu, ko smo že
zamesili testo)

Priprava:

Pri ajdovem kruhu moramo moko najprej preliti z vrelo vodo in premešati. Maso pustimo, da se ohladi. Med tem iz kvasa, vode in malo moke naredimo kvasni nastavek temperature 26° C, ki ga pustimo vzhajati toliko časa, da kvas naraste. Nato zamesimo testo in ga pustimo počivati 30 minut. Sledi premestitev in odlaganje v košarice ter ponovno vzhajanje (30 minut). Pečemo 1 uro pri 180° C.



OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica

Ajdovi hlebčki s pinjoli

Priprava:

1. Pečico segrejemo na 200° C.
2. V posodo dodamo suhe sestavine in jih dobro premešamo, nato dodamo mleko.
3. Vse skupaj zmešamo v gladko testo. Ko je testo homogeno, ga oblikujemo v hlebec in ga pustimo vzhajati vsaj pol ure. Nato ga močno premesimo in z mokrimi rokami oblikujemo hlebčke. Hlebčke postavimo v pekač, obložen s papirjem za peko ali/in s posipom ajdove moke. Kruh naj ponovno počiva in vzhaja na toplem. Oblikovane hlebčke dvakrat rahlo zarežemo, da se med peko lepo odpro in ne razpokajo. Kruh naj se peče 1 uro na temperaturi 200° C.
4. Ko je kruh pečen, preverimo spodnjo stran hlebčka tako, da nanj potrkamo. Lep, doneč zvok pomeni, da je pečen.
5. Nato ga zavijemo v prt, obrnjenega položimo na leseno podlago z rešetkami, da se počasi ohladi.

Sestavine:

750 g ajdove moke
250 g pirine moke
kvas, pripravljen doma iz
ržene/droži osnove ali
običajna kocka kvasa
20 g morske soli
600 ml mlačne vode ali mleka
(po potrebi)
1 dcl oljčnega olja
100 g pinjol, ki jih predhodno
popečemo v ponvi do zlato
rumene barve

Ajdova juha

Vrtec pri
OŠ Mala
Nedelja

Priprava:

Kašo umijemo, odcedimo in damo v lonec kuhat 20 minut. Medtem v drugi posodi v olivnem olju posteklenimo seseklano čebulo, dodamo narezan korenček in stremo česen. Ko česen zadiši prilijemo vodo in dodamo ajdovo kašo. Nato dodamo nasekljan peteršilj, timijan, sol, poper ter pustimo da vre 10 minut.

Sestavine:

100 g ajdove kaše
2 korenčka
1 čebula
1 strok česna
vejica peteršilja
timijan
sol, poper
1 žlica olivnega olja
1 l vode
Za podmet:
1 žlica kisle smetane
1 mala žlica moke
0,5 l vode



**Alenka
Markež,
Skorba,
Hajdina**

Gobe namočimo v topli vodi in jih pristavimo v vodo. Dodamo na kocke narezan krompir ter začimbe. Vse skupaj kuhamo do mehkega. Nazadnje pridamo rahlo prežganje, ki smo ga pripravili tako, da na masti popražimo čebulo, nato dodamo moko, popražimo, da malo porjavi, dodamo česen in zalijemo ter gladko razkuhamo. Dodamo juhi in prevremo. Nazadnje dodamo še kislo smetano, peteršilj in kuhano ajdovo kašo. Namesto prežganja lahko uporabimo tudi podmet. Juho po okusu tudi okisamo.

3 do 5 dag suhih ali
svežih gob
2 debela krompirja
1 čebula
strok česna
lovor
sol
majaron
poper
2 pesti ajdove kaše
2 l vode
kis po okusu
½ kisle smetane

Mineštra

Vse sestavine damo skupaj v lonec
z vodo in kuhamo do mehkega.
Preden postrežemo še posolimo.

grah
stročji fižol
korenje
čebula
česen
ajdova kaša

Juha z ajdovo kašo in jurčki – recepti mame Elze

Kašo operemo v hladni vodi in jo damo kuhat v približno 3l vode, ki ji dodamo vse začimbe. V ponev vlijemo olje, dodamo na kocke narezano čebulo, sesekljan česen, narezano šunko in gobe, ki smo jih prej namakali 15 minut v mlačni vodi, ter vse skupaj prepražimo. Prepraženo maso dodamo h kaši ter kuhamo, dokler se kaša ne zmehča. Na koncu zalijemo s podmetom iz kisle smetane in moke ter še enkrat prevremo. Na koncu na juho potresemo s sesekljanim drobnjakom ali čemažem.

120 g ajdove kaše
100 g prekajene šunke
1 žlica olja
30 g posušenih jurčkov
sol, poper, lovorjev list,
majaron, drobnjak,
čemaž, čebula, česen
1 žlica moke
2 dcl kisle smetane



Jeanette Johan, Rogaška Slatina

Obara z ajdovo kašo

Priprava:

Česen, krompir in korenje olupimo. V loncu segrejemo 2 žlici olja, na drobno nasekljamo česen in ga prepražimo. Dodamo jurčke in prepražimo, nato pa dodamo še na kose narezano piščančje meso, krompir in korenje ter vse skupaj prepražimo in ves čas mešamo. Ko je meso popečeno dodamo vodo in solimo. Ko voda zavre dodamo ajdovo kašo in stročji fižol. Kuhamo toliko časa, da so vse sestavine mehke, odvisno pa je kako debele kose smo rezali.

Sestavine za testo:

2 krompirja
2 korenja
1 strok česna
1 skodelica ajdove kaše
olje
sol
pest suhih jurčkov
200 g piščančjih prsi
200 g stročjega fižola (vložnega)
1 l vode

Kmetija Hudobnik, Prevalje

Ajdove polpete

Priprava:

Ajdo z nekoliko vode ali zelenjavne juhe skuhamo, ji primešamo omako, ki smo jo pripravili iz dušene čebule na olju in ji dodali dve žlici ajdove moke, nekaj drobno sesekljanih zelišč (po lastni izbiri – peteršilj, drobnjak, ...) in malo paradižnikovega pireja. Vse skupaj kuhamo dokler se zrna ne zmehčajo. Ko se kaša ohladi, ji dodamo še na drobno sesekljano čebulo, česen in malo majarona. Oblikujemo polpete in jih popečemo na obeh straneh.

Nada Lunder, Predstruge, Videm Dobrepolje

Ajdovi polpeti s fižolom

Priprava:

Ajdovo kašo operemo in kuhamo 10 minut. Nato jo pustimo nekaj ur, da nabrekne (lahko čez noč). Odvečno vodo odlijemo. Kuhan fižol pretlačimo, dodamo nasekljan peteršilj in česen ter vse ostale sestavine. Dobro premešamo in maso pustimo stati 30 minut. Nato oblikujemo manjše polpete, ki jih pečemo v ponvi na malo olja.

Sestavine:

100 g ajdove kaše
500 g kuhanega fižola
2 jajci
2 žlici moke
5 žlic ovsenih kosmičev
5 strokov česna
šopek svežega peteršilja
sol
kumina
majaron
olje za pečenje

Martina Smolnikar, Kuk

Mulce (krvavice)

Priprava:

Sestavine:

svinjska kri
slanina (špeh)
zaseka
čebula
meta
ajdova moka
bela pšenična moka
sol
popper

Potrebujemo kri enega prašiča. Kri je potrebno dobro zmečkati. Dodamo 2 do 3 pesti posušene in zdrobljene mete. Meto predhodno oparimo z obelo, katero smo ogreli in vsebuje 1,5 kg špeha, 1 l domače prekajene zaseke in 2 kg čebule. Masi dodamo 2 pesti soli in 2 g popra. Sol in poper dodajamo po okusu. Nato počasi primešamo 2 kg ajdove moke ter 2 do 3 pesti ostale pšenične moke. Količine prilagajamo glede na želeni okus ter trdoto mase. S tako narejeno maso so včasih napolnili svinjska čreva, danes pa za to uporabimo goveja. Tradicija zahteva, da so čreva na obeh koncih zašpiljena z leseno špico. Mulce skuhamo v vroči vodi. Pomembno je, da voda ne vre. Tako skuhana in ohlajena mulca je pripravljena za peko.



Svinjski želodec z ajdovo moko

Krvavice

½ svinjske glave
 cela pljuča
 čreвна mast
 2 čebuli
 ½ l ješprenja
 ½ l ajdove kaše
 5 strokov česna
 1 žlica pimeta
 ½ žlica popra
 1 l svinjske krvi
 žlica zdrobljenih majaronovih plev

Meso in slanino zrežemo na kocke. Dodamo
ajdovo moko, nato med mešanjem prilijemo
kozarec mrzle vode. Dodamo sesekljan česen, peteršilj,
majaron, poper, posolimo po okusu in pomešamo. Zmes ne
sme biti pregosta, po potrebi dolijemo mrzlo vodo. Želodec
napolnimo, in ga zašijemo. Želodec ne sme biti preveč polen,
ker se ajdova moka močno nakuha. V velik lonec nalijemo
vodo, na dno lonca spustimo pokrovko, da se želodec ne prime
dna. Ko voda zavre jo posolimo in vanjo damo želodec. Počasi
naj vre približno tri ure, med kuhanjem ga večkrat obrnemo.
Toplega razrežemo na rezine. Zraven ponudimo kisel krompir
ali pooljan krompir z jajci, lahko pa tudi kislo zelje. Želodec je
dober tudi mrzel.

svinjski želodec
0,5 kg ajdove moke
0,5 kg svinjskega stegna
10 dag slanine
5 strokov česna
začimbe: peteršilj, majaron,
poper in sol

Ajdova rižota ala Vergles

**Metka
Vergles,
Rošpoh**

Na olju ali masti prepražimo
čebulo, da postekleni in
dodamo na koščke narezan
korenček. Po desetih minutah
dodamo strt česen in ajdovo
kašo ter dolijemo 4 kavne
skodelice vode ali goveje
juhe. Dodamo papriko,
por, paradižnik (olupljen in
sesekljan) in po želji vegeto,
poper ter sladko papriko.
Premešamo, pokrijemo in na
zmanjšanem ognju dušimo
do mehkega. Pred koncem
dodamo majaron, baziliko in
origano po okusu.

2 kavni škodolici
ajdove kaše
ena čebula iz
domačega vrta
3 stroki česna
1 zelena in rdeča
paprika
1 korenček
por
1 večji paradižnik
vegeta (po možnosti
domača)
poper, sladka paprika
majaron, bazilika,
origano
belo olje ali svinjska
mast



OŠ Simona Kosa Podbrdo

Budla

Priprava:

Ajdovo in belo moko zmešamo, zaseko raztopimo. Iz moke, nekoliko tople zabele, soli, vzhajanega kvasa in tople vode pripravimo redko testo, da ga v pekač lahko zlijemo. Ko testo vzhaja, ga pečemo kot kruh.

Sestavine:

1/3 kg ajdove moke
1/3 kg bele moke
1/3 kg zaseke
5 dag kvasa
malo soli
mlačna voda

OŠ Simona Kosa Podbrdo

Petelinčki

Priprava:

Ajdovo moko poparimo s slanim kropom, zmešamo v testo in v ohlajeno zmes vmešamo stepeno jajce. Testo na prtiču razvaljamo na precej debele rezance. Razrežemo jih na 4 cm velike kvadrate. Na vsakega položimo žlico nadeva – zmešamo jedrca, drobtine in jajce – zapognemo, stisnemo robove ter zavitke skuhamo v slanem kropu 5 do 7 minut. Petelinčke zabelimo z maslom in drobtinami.

Sestavine testa:

0,5 kg ajdove moke
0,7 l slanega kropa
1 jajce

Nadev:

zmleta orehova jedrca
kruhove drobtine
1 jajce

Eko kmetija Kasaš, Dolina pri Lendavi

Ajdova kaša

Ajdova kaša je lahko kot priloga ali samostojna jed.

Priprava:

Čebula se prepraži, se zalije z dvojno količino vode (glede na količino kaše), ko zavre dodamo oprano kašo, lovorjev list, šetraj in sol. Ko je kaša skuhana, dodamo zdrobljen česen premešamo, po potrebi posolimo.

Kadar imamo kašo za glavno jed, naredimo omako iz rdeče pese. Rdečo peso olupimo in narežemo na kocke. Olupimo isto količino jabolk in jih narežemo na kocke. Jabolka dodamo rdeči pesi in zalijemo z vodo. Dodamo lovorjev list, podušimo, da so jabolka mehka in razkuhana, rdeča pesa pa še trda. Začnimo s cimetom, pimetom in medom. Zgostimo s polnozrnatno pirino moko. Dodam malo limoninega soka in sol.



Rudi Ramšak in Alenka Zapušek, Lindek

Lindeška ajdova kaša

Priprava:

Na kokosovi maščobi prepražimo na tanko narezan por, dodamo naribano korenje in dušimo. Ko je na pol podušeno, dodamo še naribane bučke in na tanko zrezano rdečo papriko.

Dušimo do mehkega in dodamo stisnjen česen ter začimbe. Na koncu dodamo že predhodno kuhano ajdovo kašo in jed je gotova.

Sestavine za 2 osebi:

250 g ajdove kaše
1 večji por
2–3 korenja
1–2 bučki
1 rdečo papriko
3 stroke česna
sol
poper

Rudi Ramšak in Alenka Zapušek, Lindek

Lindeška bela ajdova kaša

Priprava:

Na kokosovi zasnovi prepražimo šalotko, ki ji dodamo na tanko naribano zelje in dušimo. Dušimo do mehkega, dodamo stisnjen česen, smetano za kuhanje ter začimbe. Na koncu dodamo že predhodno kuhano ajdovo kašo in jed je gotova.

Sestavine za 2 osebi:

250 g ajdove kaše
5 šalotk
¼ glave zelja
3 stroke česna
smetana za kuhanje
poper
mešanica začimb Sončni poljub: kurkuma, kardomon, ognjič, timijan, rožmarin ...

IV. Osnovna šola Celje

Ajdove kroglice z zelišči

Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo in ohladimo. Rahlo vmešamo skuto in kislo smetano ter začinimo s soljo in poprom. Oblikujemo kroglice in jih povaljamo v nasekljana zelišča. Zraven postrežemo domač ajdov kruh, ki smo ga spekli iz mešanice ajdove in polbele moke ter naravno limonado, kateri lahko izboljšamo okus z meto ali meliso.

Sestavine:

ajdova kaša
skuta
kisla smetana
sol
poper
zelišča (pehtran, bazilika, sivka, timijan)

Kranjski vrtci

Ajdova kaša z gobami

Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo in osolimo. Na maščobi prepražimo čebulo in na lističe narezane gobe. Ob koncu praženja primešamo še sesekljan peteršilj, dodamo kuhano in odcejeno kašo, popoprmo in zabelimo s kislo smetano.

Sestavine:

1 kg ajdove kaše
50 dag svežih gob
8 dag maščobe
1 sesekljana čebula
sol
peteršiljevi listi
poper
kisla smetana



Ajdova kaša z gobami

Katja Povh,
Vinska gora

Priprava:

Zavreto vodo posolimo, nato pa v njej skuhamo ajdovo kašo (15 min). Ko je kuhana, jo odcedimo. Na olju prepražimo nasekljano čebulo, da porumeni in šele potem dodamo nasekljane gobice. Ko se dobro podušijo, dodamo sol, poper, majaron in zdrobljen česen. Gobice še malo popražimo, nato pa zalijemo z malo vode, ki ji dodamo kislo smetano. Ta naj nekaj minut vre, potem pa dodamo še ajdovo kašo. Vse skupaj dobro premešamo in na koncu dodamo še kislo smetano in veliko žlico skute ali sira po okusu.

Sestavine:

20 dag ajdove kaše
olje
1 dcl sladke smetane
1 dcl kisle smetane
malo skute ali sira
čebula
25 dag gob (lahko so šampinjoni, jurčki ali pa mešane vložene gobe)
majaron,
peteršilj
česen
poper in sol

Montessori inštitut,

Oranžna hiša otrok Dravlje Ljubljana

Ajdova kaša z gobicami

Priprava:

Zavremo vodo. Kašo stresemo v vrelo vodo in kuhamo 15 minut. Prepražimo čebulo in česen in dodamo gobice. Pražimo, dokler gobice niso mehke. Na drobno sesekljamo drobnjak. Ko je kaša kuhana, jo odcedimo in primešamo v gobice. Stresemo v servirno posodo in na vrh potresemo z drobnjakom.

Sestavine:

drobnjak (veliko listkov)
1 kg ajdove kaše
0,5 kg jurčkov ali šampinjonov
2 stroka česna
3 čebule

Gojko Stanič, Ljubljana

Ajdova kaša z gobami

Priprava:

Ajdovo kašo kuhamo v osoljeni vodi. Gobe očistimo in narežemo, česen olupimo in nasekljamo. Pristavimo večjo ponev, na kateri razpustimo maslo. S kuhalnico maslo razporedimo, nato pa stresemo v ponev čebulo, jo solimo in pražimo, dokler se ne zmehča in razpade. Dodamo gobe, jih prepražimo toliko, da porjavijo, šele nato dodamo česen in timijan. Vse skupaj pomešamo in v tem času gobe že spuščajo svoj sok. Dodamo sladko smetano, pomešamo in dodamo še ajdovo kašo. Po okusu posolimo in popopravimo. Ponovno mešamo, da razporedimo sestavine in kuhamo dobrih 5 minut. Stresemo na krožnike, posujemo s peteršiljem in po želji dekoriramo z listi solate ali rezinami paradižnika.

Sestavine:

20 dag ajdove kaše
60 dag svežih gob (jurčki, lisičke ...)
3 žlice olivnega olja
2 dag masla
peteršilj
sol
poper
česen
timijan
čebula



Simona Virant, Kranj

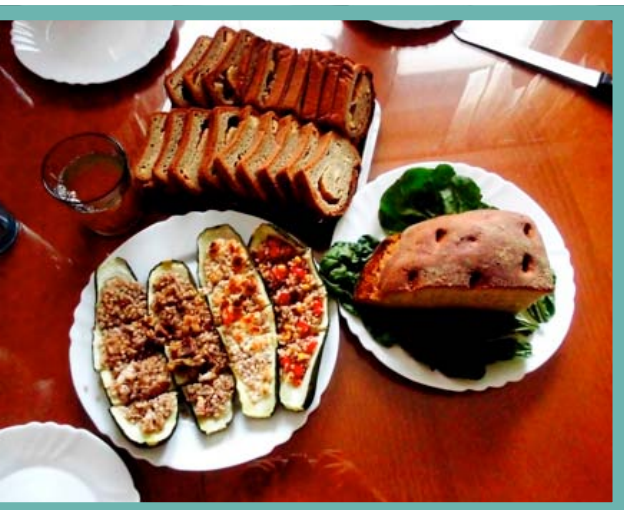
Ajdova kaša z jurčki in črnimi trobentami

Priprava:

V osoljeni vodi skuhamo ajdovo kašo, medtem pa prepražimo na fino seseklano čebulo, česen in na rezine nerezane jurčke in črne trobente. Črne trobente samo razpolovimo (ker imajo lijest bet pazimo, da jih dobro očistimo). Nato začинimo, dodamo odcejeno kašo in maslo, zalijemo z malo jušne osnove (gostota naj bo podobna rižoti) in vroče serviramo. Potresemo z malo sira.

Sestavine (za 4 osebe):

320 g ajdove kaše
ena mala čebula
2 stroka česna
4 jurčki
pol pesti črnih trobent, če imamo posušene dodamo
tudi kavno žličko prahu (odlična začimbna goba)
sol
poper
majaron in šetraj
jušna osnova
za oreh masla
olivno olje



Kmetijstvo Mežič, Mali Podlog, Leskovec

Poletne bučke z ajdovo kašo

Priprava:

Ajdovo kašo namočimo in jo skuhamo. Bučke operemo, jih razpolovimo in izdolbemo sredino. Ajdovo kašo ohladimo in pustimo domišljiji prosto pot za nadev (paprika, paradižnik, čebula, jajčevci, fižol, bob, grah ...). Lahko popražimo tudi jurčke, slanino in dodamo skuto. S temi sestavinami nadevamo bučke in jih približno pol ure pečemo v pečici na 200° C. Lahko se ponudi toplo ali hladno.

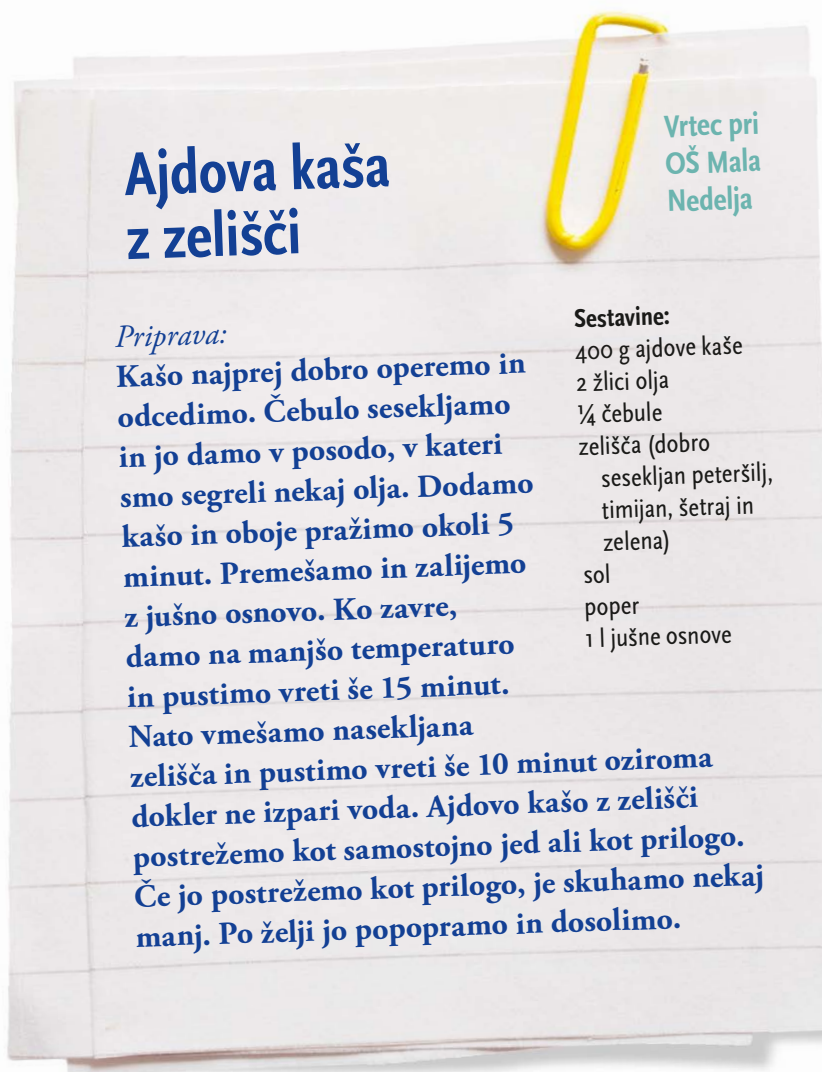
Mihaela Kotnik, Planinska vas, Planina pri Sevnici

Narastek z ajdo po moje

Priprava:

Ajdovo kašo kuhamo približno 10 minut, odstavimo in pustimo, da se ohladi. Bučke naribamo in pustimo stati nekaj minut, da spustijo vodo. Na maščobi prepražimo seseklano čebulo, ob koncu praženja dodamo še sesekljan česen. Zmešamo ajdovo kašo, bučke, seseklano čebulo in vmešamo 3 jajca, katera smo stepili in jim dodali sol, poper in muškatni orešček. Zmes zgostimo s tremi žlicami drobtin. Zmes vlijemo v model in jo prelijemo z enim stepenim jajcem in potresemo s peteršiljem. Pečemo približno 30 minut pri 180° C. Jed je lahko samostojna s solato ali pa kot priloga k mesu in zelenjavnim omakam ... Postrežemo toplo ali hladno. Bučke lahko zamenjamo s kislim zeljem ali sezonsko zelenjavo.





Ajdova kaša z zelišči

Vrtec pri
OŠ Mala
Nedelja

Priprava:

Kašo najprej dobro operemo in odcedimo. Čebulo seseklamo in jo damo v posodo, v kateri smo segreli nekaj olja. Dodamo kašo in oboje pražimo okoli 5 minut. Premešamo in zalijemo z jušno osnovo. Ko zavre, damo na manjšo temperaturo in pustimo vreti še 15 minut. Nato vmešamo nasekljana zelišča in pustimo vreti še 10 minut oziroma dokler ne izpari voda. Ajdovo kašo z zelišči postrežemo kot samostojno jed ali kot prilogo. Če jo postrežemo kot prilogo, je skuhamo nekaj manj. Po želji jo popopravimo in dosolimo.

Sestavine:

400 g ajdove kaše
2 žlici olja
¼ čebule
zelišča (dobro
sesekljan peteršilj,
timijan, šetraj in
zelena)
sol
popper
1 l jušne osnove

Ernest Horvat, Fokovci

Vsestransko uporabna ajdova kaša – recepti mame Elze

Skodelico kaše najprej operemo v hladni vodi, jo zalijemo z dvakratno količino vode in damo kuhat. Po okusu solimo, dodamo lovorjev list, strok česna, šalotko, vejico timijana, peteršilj in drobnjak. Po potrebi dodamo še vodo in vse skupaj kuhamo, dokler kaša ni dovolj mehka.

Tako pripravljeno ajdovo kašo lahko serviramo na različne načine. Na primer:

- Ajdova kaša je lahko kot priloga k glavnim jedem.
- Z dodano poljubno zelenjavo, mesom ali gobami lahko kašo serviramo kot samostojno jed, podobno kot razne rižote.
- Z dodano zelenjavo, mesom ali gobami lahko kašo uporabimo kot nadev za polnjeno papriko, bučke, jajčevce, mesne rolade, palačinke, tortilje, ki jih nadevane s kašo pogrejemo/popečemo v pečici. Po želji zalijemo še s kakšnim prelivom ali preprosto potrosimo s sirom.
- S poljubnimi dodatki lahko pripravimo tudi »obložene kruhke«, mrzle ali na hitro pogrete v pečici, posipane z sirom.
- Ohlajena kaša se odlično poda v kakršnikoli solati, na primer skupaj s čemažem, motovilcem, šalotko, paradižnikom, papriko, naribanim jabolkom ...

Z malo domišljije, improvizacije z dodatki, ki jih imate radi, postane kaša res vsestransko uporabna.



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Narastek iz ajdove kaše, skute in zelenjave

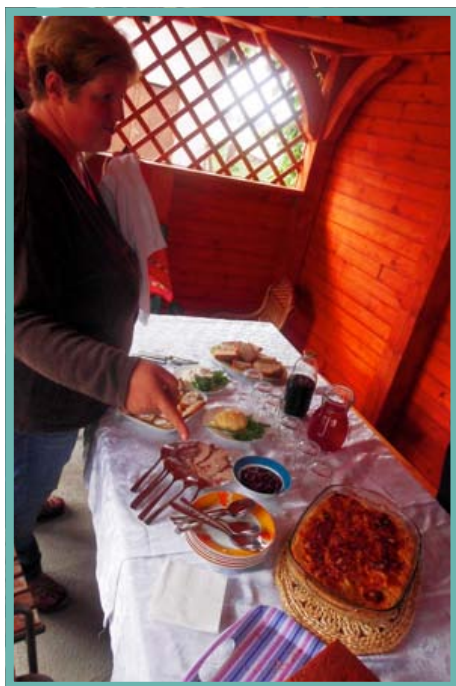
Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo in pazimo, da je ne razkuhamo. Kuhano odcedimo in nekoliko ohladimo. Vso zelenjavo zrežemo na majhne kocke, korenček lahko tudi nastrgamo (ni potrebno, da uporabimo našteto zelenjavo, ampak lahko uporabimo kar imamo pri roki). V posodo

nalijemo malo olivnega olja in dodamo strt česen. Ko česen zadiši, takoj dodamo narezano zelenjavo in jo med mešanjem podušimo. Nato dodamo še skuto. V posodici zmešamo kisló smetano in jajca, da dobimo gladko zmes. Ajdovo kašo in zmes iz smetane ter jajc dodamo k zelenjavi. Dobro premešamo. Pečico segrejemo na 200° C. Nepregorni pekač malo namastimo, če je to potrebno, potem pa vanj naložimo pripravljeno zmes. Pečemo približno 1 uro.

Sestavine:

250 g ajdove kaše
250 g skute
4 jajca
1 kislá smetana
1 por (če je velik, samo polovico)
1 bučka
1 korenček
2 paradižnika
1 paprika
olivno olje
2 stroka česna
sol
poper
peteršilj



Eko kmetija Kasaš, Dolina pri Lendavi

Zapečeni kupčki iz ajdove kaše

Skuhani kaši primešamo prepraženo čebulo, 1 jajce, poper, nasekljan česen. Če je masa tekoča se doda 1 do 2 žlici ajdove moke. Oblikujejo se krogi (kot pri mletem mesu), zgoraj potresemo nastrgan sir in spečemo.

Ajdova kaša s špinačo ali blitvo

Eko kmetija
Kasaš, Dolina
pri Lendavi

Kašo skuhamo in pripravimo po prejšnjem navodilu.

Za špinačo in blitvo prepražimo čebulo, dodamo narezano špinačo ali blitvo in začínimo s česnom in soljo. Pekač srnin hrbet, katerega smo namazali z maslom, do polovice naložimo s pripravljeno ajdovo kašo, dodamo plast špinače ali blitve (polovica), nato pa še 2 rezini sira pravokotne oblike po celi dolžini pekača (lahko iz slanice), tako, da se sira ne dotikata. Na to dodamo še preostalo špinačo ali blitvo, na vrh pa še ajdovo kašo. Po dolžini se doda vejica šetraja. Pečemo 30 minut na 180° C. Ko je spečeno, odstranimo vejico šetraja, prevrnemo in odstranimo pekač. Režemo rezine, katere imajo bele očke in zelena usta.

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdove palačinke s proseno kašo

Priprava:

Pripravimo žvrkljano testo in spečemo palačinke. Namažemo jih z nadevom, zvijemo, položimo v namazan pekač, prelijemo s prelivom in zapečemo.

Nadev: Kašo skuhamo, jo odcedimo, dodamo vročo zaseko, na kateri smo pražili sesekljano čebulo, in vse začimbe dobro premešamo.

Preliv: Iz margarine, moke in juhe (ali mleka) napravimo bešamel, ga začinimo, dodamo jajce in smetano.

Testo (za štiri osebe):

2 jajci
1 dcl mleka
4 žlice ajdove moke

Nadev:

20 dag ajdove kaše
6 dag zaseke
10 dag čebule
sol
poper
drobnjak
muškatni orešček
luštrek

Preliv:

2 dcl mleka ali juhe
4 dag margarine
5 dag moke
sol
poper
jajce
kisla smetana

Milena Jančič, Ložnica

Ajdove palačinke z zeljem

Priprava:

Palačinke spečemo. Zelenjavo prepražimo na olju, dodamo kuhano ajdovo kašo, začinimo in s tem nadevamo palačinke. Pekač namažemo z oljem in vanj položimo palačinke, dodamo plast nadeva ter ponovimo. Na koncu prelijemo z prelivom in pomudimo zapečene kot samostojno jed.



Sestavine:

½ l mleka
3 jajca
4 žlice ajdove moke
3 žlice gladke moke
sol

Nadev:

½ kg kislega zelja
10 dag ajdove kaše
1 čebula
česen
sol

poper

olje

Preliv:

2 kisli smetani
2 jajci
1 dcl mleka



Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdova zlevanka

Priprava:

Vse sestavine dobro zmešamo in vlijemo v pomaščen pekač, ki smo ga prej ogreli skupaj z maščobo. Ko je zlevanka pečena, jo postrežemo z bučnimi semeni in kislo smetano.

Sestavine:

7–8 žlic ajdove moke
3 dcl mleka
1 jajce
3 žlice bučnega olja
sol
žlica sesekljanih ocvirkov

Ernest Horvat, Fokovci

Ajdova zlevanka – recepti mame Elze

Sestavine:

0,5 l mleka
30 dag ajdove moke
3 jajca
ščepec soli
malo bučnega olja
dve jedilni žlici smetane

Priprava:

Mleko, moko in jajca umešamo v gladko maso in solimo. Maso vlijemo v pomaščen pekač in damo v pečico. Pečemo približno pol ure pri 180° C. Na pol pečeno maso pokapljamo s kislo smetano in bučnim oljem ter lepo zapečemo.

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdovi vzhajanci

Priprava:

Kvas razdrobimo, ga premešamo z malo mlačne vode in moke ter ga postavimo na toplo, da vzhaja. Nato iz obeh vrst moke, vzhajanega kvasa, vode in soli zamesimo testo, ga dobro pregnetemo in postavimo na toplo vzhajat. Vzhajano testo damo na desko, potresemo z moko, ga pregnetemo in oblikujemo v en velik ali pa v več manjših svaljkov. Skuhamo jih v slanim kropu. Ko so kuhani, jih previdno vzamemo iz vode, narežemo na rezine in zabelimo z ocvirki. Vzhajance ponudimo k mesu, zelju ali repi, lahko pa tudi kot samostojno jed k solati.

Sestavine:

25 dag bele moke
50 dag ajdove moke
4 dag kvasa
mlačna voda
sol
ocvirki za zabelo



Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Štruklji iz ajdovega testa

Sestavine za testo:

100 g ajdove moke
80 g bele gladke moke
1,5 g kvasa
1 jajca
0,3 dcl olja
mlačna slana voda

Sestavine za nadev s prekajenim mesom (za 5 oseb):

320 g prekajenega mesa
40 g maščobe
3 jajca
60 g čebule
3 jajca
30 g naribanega hrena

Sestavine za nadev z blitvo (za 4–5 oseb):

400 g blitve
60 g margarine
200 g skute
3 jajca
sol, poper

Priprava testa:

Ajdovo moko nekoliko poparimo, dodamo razdrobljeni kvas, belo moko, olje, jajce in po potrebi še mlačno slano vodo. Iz sestavin naredimo ne preveč trdo testo. Pustimo ga počivati.

Priprava nadeva s prekajenim mesom:

Na maščobi prepražimo čebulo, dodamo sesekljano prekajeno meso in vežemo z dvema jajcema. Pripravljen nadev razporedimo po razvaljanem testu, ki ga premažemo s stepenim jajcem in potresemo z naribanim hrenom. Testo zvijemo v štrukelj, ga zavijemo v alufolijo in kuhamo v slanem kropu 25–30 minut. Ponudimo ga s solato.

Priprava nadeva z blitvo:

Blitvo skuhamo v slanem kropu. Margarino razpustimo, dodamo narezano blitvo, skuto in stepeni jajci, začini ter nekoliko prepražimo. Testo razvaljamo, namažemo z jajcem in potresemo z nadevom. Testo zvijemo v štrukelj in nato zavijemo v pomaščeno alufolijo. V slanem kropu kuhamo 25–30 minut.

Štruklje ponudimo k mesnim jedem ali pa kot samostojno jed s česnovo omako.

Ajdovi cmoki

Minka Likar,
Hotavljje

Priprava:

Moko prelijemo s kropom, premešamo, dodamo sestavine (vodo dodajamo po potrebi, da je testo lepo gladko). Pustimo vzhajati približno 30 minut. Oblikujemo male cmoke in še enkrat pustimo vzhajati 30 minut. V slanem kropu jih kuhamo pičlih 10 min. Lahko jih pripravimo s sladkim ali slanim posipom.

Sestavine:

35 dag ajdove moke
1,5 dcl vode
½ kocke kvasa
cca. 0,5 dcl vode
žlica masla
sol
stepeno jajce

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Ajdovi cmoki

Priprava:

Žemlje narežemo na kocke in jih prepražimo na slanini, ki smo jo prav tako narezali na kocke. Primešamo ajdovo moko, jo malo popražimo ter zalijemo s slanim kropom. Izoblikujemo cmok, ter maso ohladimo. Dodamo še jajci ter naredimo male cmoke. Kuhamo jih 20 minut v slanem kropu. Serviramo jih s praženimi drobtinami na maslu ali ocvirkih.

Sestavine:

10 dag slanine ali malo manj olja
5 žemelj
¾ kg ajdove moke
¾ l slanega kropa
2 jajci
ocvirki za zabelo



Ajdovi krapci

Sestavine:

Nadev:

15 dag skute
2 jajci
2 žlici kisle smetane
4 žlice krušnih drobtin
malo soli
osoljen krop
surovo maslo
drobtine za zabelo

Gorenjski krapi s sirnim nadevom

**Nada
Steblovnik,
Letuš**

Priprava:

Poparimo 1/2 litra ajdove moke z obilo (1/2 litra) vrele slane vode in s kuhalnico dobro zmešamo.

Ko se testo nekoliko ohladi, ga stresemo na desko, na katero smo potresili 1 žlico pšenične ali ječmenove moke. Testo prav malo vgnemo in takoj razvaljamo na debelino pol mezinca. Nato zmešamo 1 jajce, 2 pesti sira iz kislega mleka, par žlic kisle smetane, 1 ali 2 pesti krušnih drobtin in nekoliko soli. Razvaljano testo razrežemo na štirioglate krpe in položimo na vsako krpo pol žlice nadeva. Krpe stisnemo skupaj in jih kuhamo v zavreli slani vodi 8 minut. Kuhane krape potresemo z drobtinam in zabelimo z ocvirki. Lahko jih zabelimo tudi z maslom, v katerem smo popražili 1 žlico krušnih drobtin.

Helena Zabovnik, Škale pri Velenju

Ajdovi žganci na koroški način

Priprava:

Ajdovo moko ob nenehnem mešanju prepražimo, nato zalijemo s slanim kropom do primerne gostote. Žgance razdrobimo in še malo popražimo na ocvirki. Postrežemo s kislim zeljem ali obaro ali pa samo s skodelico bele kave ali mleka.

Andrej Jevšenak, Velenje

Ajdovi žganci po koroško

Priprava:

Sestavine:

½ kg ajdove moke

Ajdovo moko pražimo v ponvi 10–20 min, da postane vroča. Nato polivamo s slanim kropom in mešamo. Ko je poparjeno, začnemo drobiti žgance. To delamo toliko časa, da postanejo drobni.



Andrej Jevšenak, Velenje

Ajdovi žganci po štajersko

Priprava:

V vrel slan krop vsujemo ajdovo moko in pustimo, da voda moko prevre. Na sredini naredimo malo luknjico in pokrijemo, da vse skupaj še malo povre. Nato vodo odcedimo, vendar samo toliko, da se žganci še lahko mešajo. Nato jih zdrobimo z vilico. Zdrobljene žgance zabelimo z ocvirki.

Sestavine:

½ kg ajdove moke

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdovi žganci

Priprava:

Presajeno moko stresemo v slani krop. Pokrijemo in pustimo, da dobro prevre, nato moko preluknjamo s kuhalnico, da se bolje prekuha. Počasi naj vre približno pol ure. Nato nekaj žgančnice odlijemo. Moko dobro zmešamo s kuhalnico. Če so žganci presuhi, jim dolijemo malo žgančnice. Lepše se mešajo, če jim med mešanjem prilijemo tudi nekaj čiste maščobe. Dobro zmešane žgance pustimo 10 minut, nato jih s kuhalnico in vilicami nadrobimo v skledo in po vrhu zabelimo.

Sestavine za 10 oseb:

70–80 dag ajdove moke
2, 5 l vode
1 dag soli
15 dag zaseke ali ocvirki

Tatjana Lampreht, Opatje selo

Ajdovi žganci

Priprava:

V bolj ozkem loncu zavremo soljeno vodo in vanjo v kupček stresemo ajdovo moko. Znižamo temperaturo na štedilniku, da rahlo vre. Po dveh ali treh minutah v kupček s kuhalnico naredimo luknjo. Lonc pokrijemo in kuhamo 20 minut. Ko je kuhano, previdno odlijemo vodo v drugo posodo, same žgance pa s kuhalnico zmečkamo in razdrobimo. Če postane preveč suho, postopoma dolivamo vodo v kateri so se žganci kuhali. V ponvi segrejemo olje na katerem popražimo ocvirke, da postanejo lepo rjavi. Žgance usujemo na krožnik in jih zabelimo z ocvirki. K tej tipični hrani iz Gorenjske pripada dobra popečena pečenica.

Jolanda Rihter Pikl, Železno, Žalec

Ajdovi žganci

Priprava:

Vodo zavremo v večji posodi in z občutkom posolimo. Ko voda zavre, dodamo ajdovo moko in nič ne mešamo. Po 5 minutah vretja upočasnimo kuhanje oziroma kuhamo na blagi temperaturi še 15 minut. S kuhalnico razdelimo ajdovo maso, ki se je ustvarila med kuhanjem in odlijemo odvečno vodo. Maso zajemamo s kuhalnico in jo z nje strgamo z vilicami, da dobimo male ali velike grudice, čisto po želji posameznika. Te grudice imajo ime ajdovi žganci, ki jih na koncu zabelimo z domačimi ocvirki. »Tradicionalni« recept za ajdove žgance je ga. Jolanda dobila od svoje 83 let stare mame.

Sestavine:

½ kg ajdove moke
½ litra vode
sol po potrebi



OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu

»Ejdovi žganki«

Priprava:

Vodo zavremo, solimo in vanjo vsujemo moko. Lonec postavimo na šibki ogenj, ker rado prekipi. Počasi naj vre pol ure. Ko moka že nekaj minut vre, kepo moke na sredini prebodemo, da se moka prekuha tudi v

Sestavine:

1 kg ajdove moke
3 l vode
1 žlica soli
4 žlice masti
1 žlica ocvirkov

notranjosti. Kuhanim žgancem odcedimo nekaj vode. S kuhinjskimi vilicami žgance zmešamo. Med mešanjem jih zabelimo z vročo mastjo in po potrebi prilivamo »žgančnico« (vodo, ki smo jo odlili). Nadrobimo jih z vilicami v skledo in potresemo z ocvirki. Ponudimo jih h klobuhovi župi ali pa jih jemo same z mlekom.

Sestavine:

50 g masla
30 g sesekljanega česna
3,5 l piščančje osnove
950 ml mleka z 0,5–1,6 % mlečne
maščobe
450 g koruznega zdroba
450 g ajdove moke
100 g naribanega sira Romano ali
parmezana
½ žličke soli
½ žličke strtih zrn črnega popra

Vrtec Antona Medveda Kamnik

Polenta iz ajdove moke

Priprava:

V globlji posodi segrejemo maslo, na katerem prepražimo sesekljan česen. Dodamo piščančjo osnovo, mleko, sol in poper ter zavremo. Med mešanjem počasi vsujemo obe moki. Zmanjšamo temperaturo in ob mešanju kuhamo približno 45 minut. Na koncu vmešamo nariban sir. Polento vlijemo v pekač (33 x 23 x 5 cm) in ohladimo. Ohlajeno polento narežemo na 10 koščkov, te pa po obeh straneh opečemo na žaru, v pečici ali v ponvi.

Vilma Bajt, Mala Cikava, Novo mesto

Ajdova potica

Priprava:

Ajdovo moko poparimo z vrelo vodo. Pripravimo kvasec (kvas, topla voda, žlička moke in sladkor). Ko se poparjena moka malo ohladi, ji dodamo belo moko (lahko tudi malo masla ali masti) in kvasec ter zamesimo testo. Po potrebi dodamo malo vode ali bele moke. Testo pustimo da vzhaja na dvojno količino. Medtem v mleku skuhamo pšenični zдроб. Ko se kuhan zдроб ohlaja, ga večkrat premešamo, da se ne naredi skorja. Vzhajano testo premesimo in razvaljamo na dobro pomokanem pultu. Namažemo z mlečnim zдробom, ki mu dodamo mleko, da je lepo

Sestavine:

30 dag ajdove moke
25 dag bele moke
cca. 4 dcl vode
pol zavitka kvasa
maslo (svinjska mast)
6 dag pšenični zдроб
cca. 0,5 l mleka
30 dag pregrete smetane



mazav. Po zдробu natresemo pregreto smetano. Zavijemo in položi v namazan pekač, ki ne sme biti iz rostfraja (ni skorje). Pustimo da vzhaja, nato damo v pečico, ogreto 200° C. Pečeno približno 1 uro. Med peko se v pekaču nabere maščoba, z njo pa vsaj dvakrat premažemo potico. Za pojest je najboljša mlečna, odlična pa je tudi hladna. Primerna je kot predjed, pa tudi kot samostojna jed. Seveda pa se poleg prileže tudi domača salama in dober dolenjski cviček.



Sestavine:

75 dag moke (20 % ajde, 80 % pšenice)
 15 dag masla
 3 rumenjake
 4 dag kvas
 9 dag sladkorja
 ½ l mleka
 malo soli
Nadev:
 50 dag skute
 2 vanili sladkorja
 10 dag sladkorja

Kmetijstvo Mežič, Mali Podlog, Leskovec

Potica

Priprava:

Testo omesimo in pustimo vzhajati. Nato ga razvaljamo, dodamo dobro premešan nadev in zvijemo. Damo v pekač, pustimo še malo vzhajati in pečemo 1 uro na 170° C.

Ema Goltnik, Topolšica

Ajdova pogača

*Priprava:*

V skledi mešamo beljake in sladkor, da dobimo kompakten sneg. Nato narahlo umešamo rumenjake in nazadnje še moko, s pecilnim praškom. Mešamo z roko ali s kuhalnico, da se ne sesede. Tortni model namažemo z maščobo, potresemo z moko ter maso vlijemo v pekač. Pečemo približno 30–40 minut na 180° C. Pečeno zvrnemo na krožnik ter prelijemo z zakuhanim vinom.

Sestavine:

15 dag sladkorja
 ½ pecilnega praška
 14 dag ajdove moke
 ½ l vina
 žlica sladkorja
 dišave za kuhano vino
 vodo po želji

Sestavine so za 4 osebe**Nadev:**

250 g skute
 2 jajci
 2 vrečki vanili sladkorja
 2 žlici rjavega sladkorja
 2 žlici pšeničnega zdroba
 1 žlica kisle smetane

Testo:

80 g ajdove moke
 120 g bele moke
 15 g kvasa
 1 ščepec soli
 1 ščepec sladkorja

Matija Cotman, Borovnica

Ajdova pogača

Priprava:

V loncu zavremo 3 dcl osoljene vode. Ajdovo moko presejemo v skledo in jo prelijemo z vrelo vodo. Nato jo pretresemo v drugo skledo in pustimo, da se ohladi. Pripravimo kvasec. V skledici z 1,5 dcl mlačne vode raztopimo kvas, ki mu dodamo 2 g sladkorja. Pustimo 10 minut, da kvas vzhaja.

Ohlajeni ajdovi masi primešamo belo moko, sol in kvasec. Iz vseh sestavin zamesimo testo, ki ga mesimo toliko časa, da postane gladko in voljno ter se ne oprijema rok in posode. Če je masa med gnetenjem presuha, dodamo še malo vode. Testo pokrijemo s prtičem in postavimo na toplo za pol ure, da vzhaja.

Medtem ko testo vzhaja, pripravimo nadev. Jajci ubijemo v skledo in z

mešalnikom penasto vmešamo. Primešamo vanilijev sladkor, rjavi sladkor in smetano. Dodamo še skuto in zdrob ter vse skupaj dobro premešamo. Pekač namastimo.

Vzhajano testo na hitro pregnetemo in na pomokani površini razvaljamo na debelino 1 cm. Testo previdno položimo v pekač in ga enakomerno razporedimo vse do roba in po stranicah. Nadev previdno vlijemo na testo in razmažemo po testu. Pečico segrejemo na 200° C. Pekač položimo v ogreto pečico in pečemo 10 minut. Nato temperaturo zmanjšamo na 180° C in pečemo še 20 minut, da se skuta zlato rumeno zapeče.





Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdova pogača

Dobra ajdova moka je osnova za prleško specialiteto – ajdovo pogačo. Z vrelo slano vodo jo najprej poparimo, nato pa vanjo zamesimo še pšenično moko. Ajdova pogača je iz dveh ali treh plasti testa, med plastmi in na vrhu pa je skutin nadev. Ponekod med skuto dodajajo tudi jabolka. Ajdov krapec ima le eno plast testa s skutnim nadevom na vrhu.

Testo:

300 g ajdove moke poparimo s 7 dcl vroče slane vode (toliko vode, da dobimo lepo kepo testa), dodamo 100 g pšenične moke, 1 žlico olja ali masti in malo soli. Testo naj počiva 20 minut, potem ga razdelimo na tri dele. Vsakega posebej razvaljamo, potem polagamo enega na drugega, vmes pa namažemo skutin nadev.

Nadev:

1,25 kg skute pretlačimo, dodamo 100 g sladkorja, 2,5 dcl kisle smetane, 2 jajci, vaniljev sladkor, malo soli. Prelijemo še s 250 g kisle smetane z enim jajcem. Pečemo 35 do 40 minut pri 180° C. Potresemo s sladkorjem.

OŠ Boštanj

Ajdova pogača

Najprej smo poparili ajdovo moko ter premešali s kuhalnico ter počakali, da je masa ohladila. Medtem smo pripravili kvas – v 1,5 dl tople vode smo raztopili žličko sladkorja in nadrobili kvas. Počakali smo nekaj minut, da je kvas vzhajal. Polnozrnato moko smo dodali k ajdovi, nato kvas in ščeplj soli ter dobro pregnetli. Dali smo ga na toplo, da je vzhajal.

Medtem, ko je testo vzhajalo smo pripravili nadev. Jajci in obe vrsti sladkorja smo penasto vmešali, dodali skuto, žlici zdroba in kisle smetane ter premešali s kuhalnico. Vzhajano testo smo previdno razvaljali na debelino 1 cm in ga položili v pekač. Maso smo vlili na testo in pekli najprej 10 minut na 200 stopinjah, potem pa še približno 25 minut na 180 stopinjah.

Testo:

80 g ajdove moke + 3 dl
slanega kropa
120 g polnozrnate pšenične
moke
ščeplj soli
20 g kvasa
čajna žlička sladkorja

Nadev:

250 g skute, nepasirane
2 jajci
2 vaniljeva sladkorja
2 žlici rjavega sladkorja
2 žlici pšeničnega
polnozrnatega zdroba
2 žlici kisle smetane

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Gibanica

Priprava:

Ajdovo moko poparimo s slanim kropom, ki smo mu primešali mast. Zmes pognetemo v testo in ga na tanko razvaljamo. Za nadev umešamo maslo z jajci in dodamo pretlačeno skuto ter smetano. Če želimo sladko gibanico nadev sladkamo po okusu. Testo namažemo z nadevom, ga zvijemo in damo v dobro namaščen pekač. Med pečenjem gibanico polijemo s smetano ali mlekom.

Sestavine:

½ kg ajdove moke
2,5 dcl slanega kropa
2 žlici masti

Nadev:

7 dag masla
2 jajci
25 dag skute
2 žlici kisle smetane
2 zajemalki mleka ali smetane



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Ajdov pečenjak

Sestavine:

1–½ l mleka
2 jajci
½ kg ajdove moke
15 dag masla
sol

Priprava:

V hladno mleko damo jajci, moko in malo soli. Stepamo v gladko testo. Počiva naj 10–20 minut. V pekaču segrejemo maslo, nanj zlijemo testo in ga postavimo v pečico, da malo zarumeni. Nato ga z vilicami razdrobimo in ponovno postavimo v pečico za 5 minut. Pečenega potresemo s sladkorjem in ponudimo s toplim mlekom, jabolčno čežano ali s solato.

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdov narastek

Priprava:

Rumenjake, polovico sladkorja in margarino penasto zmešamo. Dodamo stepene beljake z drugo polovico sladkorja. Vse skupaj dobro premešamo in dodamo rozine, moko s pecilnim praškom, mlete orehe, drobtine in rum. Še enkrat premešamo in vlijemo v premazan model za narastek. Pečemo 25 minut pri temperaturi 180° C. Pečen narastek prelijemo s kuhanim vinom.

Preliv:
Vino, voda, sladkor, cimet in klinčke kuhamo dobrih 10 minut. Nato preliv ohladimo in z njim prelijemo vroč narastek.

Sestavine:

Sestavine za testo:
140 g sladkorja
4 jajca
140 g margarine
140 g ajdove moke
½ zavitka pecilnega praška
80 g rozin
80 g seseklanih orehov
20 g drobtin
3 čajne žlice ruma
Sestavine za preliv:
250 ml belega vina
200 ml vode
60 g sladkorja
cimetova skorja
4 klinčki

Pečena ajdova kaša

Priprava:

Kašo najprej dobro operemo in osušimo. Osoljeno mleko zavremo in vanj stresemo kašo, ki jo kuhamo okoli 20 minut, da lepo nabrekne. Nato jo pustimo, da se ohladi. Jajca penasto umešamo ter dodamo smetano in skuto. Pečico segrejemo na 180° C. Maso zmešamo v kašo. Vse skupaj damo v pomaščen pekač in pečemo okoli 20 minut, da se naredi skorjica. Pečeno ajdovo kašo lahko ponudimo kot prilogo ali pa kot pogačo (v tem primeru jo potresemo s sladkorjem).

Sestavine:

400 g ajdove kaše
1 l mleka
2 jajci
sol
200 ml kisle smetane
100 g skute
olje (za pekač)

Vrtec pri
OŠ Mala
Nedelja

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Pečena ajdova kaša s skuto

Priprava:

Oprano kašo skuhamo v mešanici mleka in vode. Kuhano odcedimo. Pridamo jajca ter pretlačeno skuto. Vse dobro premešamo. Pekač namažemo z maslom ali margarino in damo vanj polovico testa. Čez naribamo jabolka, potresemo s cimetom in sladkorjem, nato dodamo še drugo polovico kaše. To v modelu poravnamo, prelijemo s smetano, ki smo ji primešali jajce, ter pečemo približno 35–40 minut pri 180–200° C.

Sestavine:

1 l ajdove kaše
½ l mleka
½ l vode
sol
½ kg skute
2 jajci
4 jabolka



Štefka in Janko Reberšak, Lepa Njiva

Ajdnek

Sestavine:

Ajdovo moko poparimo in dobro premešamo. Ohlajeni dodamo pšenično moko in vzhajalni kvas, ter toplo mleko po potrebi. Zgnetemo mehkejšo testo in pustimo vzhajati. Ko vzhaja, z zajemalko ali žlico nadevamo tanko plast testa v pomaščen pekač. Na debelo posujemo z orehi in prelijemo s segretim medom ali s sladkorjem, nato pokrijemo z drugo plastjo testa. To ponovimo vsaj trikrat. Na vrhu mora biti testo. Pustimo, da vzhaja in pečemo.

Testo:

½ kg ajdove moke
½ l slanega kropa
½ kg pšenične moke
4–6 dag kvasa
žlica sladkorja
mleko po potrebi

Nadev:

1/2 kg zmletih orehov
1/7 l medu

Pečeni ajdovi štruklji

Štefka in
Janko
Reberšak,
Lepa Njiva

Priprava:

Moko poparimo in zmešamo s kuhalnico. Po deski potresemo pšenično moko ter pregnetemo testo. Nato testo razvaljamo za nožev rob debelo, namažemo s smetano, ki smo ji dodali jajca, potresemo z orehi naribanimi jabolki, cimetom in drobtinami. Zvijemo v svaljek, narežemo kratke štruklje, ki jih postavimo pokončno v dobro nameščen pekač, ter jih polijemo z mlekom (štruklji morajo biti popolnoma zaliti). Pekač postavimo v pečico ogreto 200° C, kjer se štruklji kuhajo in pečejo. Pečemo jih tako dolgo da popijejo vso mleko. Nadevu lahko po želji dodamo sladkor.

Testo:

1 l ajdove moke
približno 1 l slanega
kropa
nekaj žlic pšenične
moke
maščoba za pekač
mleko za preliv

Nadev:

½ l zmletih orehov
1 dl smetane
1 jajca
jabolko
cimet
drobtine

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Ajdovi štruklji s sirom

Priprava:

Moko poparimo s slanim kropom in do mlačnega ohladimo. Dodamo jajce, gladko moko ter umesimo gladko testo. Nato ga razvaljamo, pomažemo z nadevom, zavijemo in damo v moker, z drobtinami potresen prtič. Kuhamo 25–30 minut v slanim kropu.

Sestavine:

½ l ajdove moke
½ l slanega kropa
sol
jajce
4 žlice bele moke

Nadev:

½ kg skute
2 jajci
sol
3 do 4 žlice kisle
smetane

Nada Lunder, Predstruge, Videm Dobrepolje

Velikonočni ajdovi štruklji

Priprava:

Moko stresemo v skledo in poparimo z vrelo slano vodo. Tekočino dodajamo počasi, da dobimo kompaktno maso. Dodamo maščobo in na koščke narezane suhe fige. Namesto fig lahko v maso dodamo kuhano in na koščke narezano kračo. Ko se masa ohladi, oblikujemo svaljke debeline 3–4 cm in dolžine 12 cm. Po potrebi dodamo malo bele moke, če je masa premehka. Štruklje kuhamo 10–15 minut v slanim kropu (toliko, da splavajo na vrh). Narežemo jih k velikonočni šunki.

Sestavine:

1 kg ajdove moke
500 g suhih fig (ali 1 kg krače za
mesojedce)
sol zvrhana žlica masla ali žlico olja

Kmetija Hudobnik, Prevalje

Ajdov povitnek – štrukelj

Priprava:

Mizo pokrijemo z belim prtom, ga pomokamo in nanj čimbolj na tanko raztegnemo testo (lahko si pomagamo tako, da roke pomažemo z oljem in testo lepše vlečemo). Testo enakomerno premažemo z nadevom in s pomočjo prta zvijemo v zvitek. Zvitek narežemo na krajše konce in jih povijemo v bele prtičke ali bombažne serviete, ki jih predhodno namočimo v mlačno vodo – ožamemo in posujemo z drobtinami. Na obeh koncih zavežemo z vrvico in jih damo kuhati v slani krop za približno 10 do 15 minut. Kuhane štruklje vzamemo iz vode, odvijemo, narežemo na rezine, zabelimo z domačimi ocvirki in postrežemo.

Je stara koroška jed iz vlečenega testa.

Sestavine za vlečeno testo:

500 g pšenične moke,
1 jajca
1 žlica olja
ščepec soli
mlačna voda (vanjo dodamo žlico
domačega kisa, da se testo bolje vleče)
Testo zgnetemo iz vseh sestavin in
pustimo počivati vsaj eno uro.

Sestavine za skutin nadev:

400 g skute
200 g ajdove kaše
malo kisle smetane
2 jajci
ščepec soli
Sestavine nadeva dobro
premešamo.

Marija Štular, Cerklje na Gorenjskem

Ajdovi štruklji z medom

Sestavine:

ajdovi štruklji
orehi
med

Priprava:

Ajdove štruklje z orehi
posladkaš s prelivko iz
medu.

Eko kmetija Kasaš, Dolina pri Lendavi

Ajdova zlevanka z višnjami

Priprava:

Vse sesekljamo (razen orehov in fig), damo v skledo in z metlico premešamo, da je homogeno. Dodamo orehe, fige in olje ter vmešamo. Maso vlijemo v pekač (najlažje je, če pekač predhodno obložimo s peki papirjem), na vrh pa naložimo višnje. Pečemo približno 30 minut pri 180° C, da se lepo zapeče.

Sestavine:

1 jajce
1 l kislega mleka ali jogurta
2 dcl smetane
5 žlic pšeničnega zdroba ali ostre moke
malo soli
5 žlic rjavega sladkorja
5 dag na grobo sesekljanih orehov
1 vanilijev sladkor
1 pecilni prašek
1 dcl belega olja
7 žlic ajdove moke
1/2 kg izkoščičenih svežih ali vloženi
višenj
5 suhih fig

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdovi štruklji s skuto

Sestavine:

750 g ajdove moke
6 l slane vrele vode
bela moka za posip
drobtine

Nadev:

500 g skute
1 dcl kisle smetane
3 jajca
pest drobtin

Minka Likar, Hotavlje

Ajdovčki

Priprava:

Iz vseh sestavin zagnetemo testo, naredimo kroglice, vanje na sredini odtisnemo luknjico in pečemo na 160–170° C 10 minut. V luknjice vtisnemo marmelado in položimo v pečico še za 5 minut. Ohlajene ajdovčke delno potopimo v stopljeno čokolado.

Sestavine:

160 g bele moke
120 g ajdove moke
180 g mletih orehov
60 g kakava
200 g masla
100 g sladkorja v prahu
2 rumenjaka
mleti cimeti, mleti klinčki (noževa konica)
2 veliki žlici ruma



Ivana Ramšak Kolar, Ravne pri Šoštanju

Ajdove palačinke z jagodovim nadevom

Sestavine:

2 jajci
4 žlice gladke moke
4 žlice ostre moke
4 žlice ajdove moke
1 žlico soli
1 žlica sladkorja
1 pecilni prašek
limonin sok

Nadev:

jagode zmiksamo
sladkor po potrebi
limonin sok
smetana

Tatjana Štancar Poprask, Skorno

Ajdove rezine z omako iz jagodičja

Sestavine:

ajdova kaša
ajdova moka
jajca
sladkor
limonina lupina
cimet
mešano jagodičevje
voda
vanili sladkor



Andrej Jevšenak, Velenje

Ajdov biskvit z ribezovo marmelado

Priprava:

Jajca ubijemo v skledo, jih dobro stepemo, nato pa dodamo sladkor in stepamo dalje, da dobimo gladko penasto umešano testo. Po žlicah počasi dodajamo ajdovo moko in neprestano mešamo, da testo ostane brez grudic. Pečico segrejemo na 180° C.

Sestavine (za 10 ljudi):

5 svežih jajc
8 žlic ajdove moke
6 žlic sladkorja
3 žličke olja za namastitev pekača
1 pest koruznega zdroba
250 g ribezove marmelade
30 g sladkorja v prahu

Okrogel pekač namastimo in potresemo s koruznim zdrobom. Testo vlijemo v pekač, ga enakomerno razporedimo in potisnemo v pečico za približno 20 minut. Ko je biskvit pečen, ga vzamemo iz pekača, zvrnemo na rešetko in počakamo, da se ohladi. Ohlajen biskvit previdno prerežemo v sredini, da dobimo dve okrogli ploskvi. Spodnjo ploskev namažemo z ribezovo marmelado in nanj položimo zgornjo ploskev. Na koncu biskvit posipamo s sladkorjem v prahu, narežemo na kose in serviramo na krožnik.



Bernarda Kump, Črnomelj

Ajdovi medenjaki z višnjami

Pečene medenjake po enega in enega premažemo z medom, ki se vpije v medenjaka in mu da božanski okus.

Sestavine:

15 dag ajdove moke
15 dag mehke moke
20 dag ostre moke
3 jajca
1 velika žlica olja
1 kozarček višnjevega žganja
2 veliki žlici višnjeve marmelade
1 žlička sode bikarbone
12 žlic vročega kostanjevega medu
cimet, ingver, klinčki



Anica Čujec, Poljubinj

Ajdovi kolački po trenutnem navdihu

Priprava:

Jajca in banano zmiksamo s paličnim mešalnikom in dodamo vse sestavine, da postane masa gosta (ne sme teči). Oblikujemo kolačke – iz te mase lahko naredimo približno 16 kolačkov. Pečemo 20 minut na 200° C.

Sestavine:

1 jajce
1 banana
3 žlice ajdove moke
rozine
misliji
kokosova moka
mak
ingver
limonina lupina
brusnice
pirini otrobi
lešniki
cimet (vsega po malem)

Oton Samec, Soržev mlin, Polže, Nova Cerkev

Ajdove palačinke z brusnično marmelado iz Sorškega mlina

Priprava:

Razžvrkljamo mleko, smetano, sladkor, sol in jajca. Postopoma dodamo pirino in ajdovo moko. V plitvi ponvi razgrnemo olje in vanjo vlijemo z majhno zajemalko testo, da se razlije in pokrije dno. Ko palačinka zarumeni, jo obrnemo in zapečemo še na drugi strani. Palačinke namažemo z nadevom, zvijemo, damo na topel krožnik in pokrijemo, da ostanejo mehke. Ajdovim palačinkam se odlično poda sladoled vanilije ali gozdnih sadežev, prelit z nekaj kapljicami domačega robidovega likerja (za odrasle). Vse skupaj lepo serviramo na desertnem krožniku

Sestavine (za 10 ljudi):

½ l mleka
4 jajca
2 žlici kisle smetane
kavna žlička soli
10 žlic ajdove moke
5 žlic pirine moke
olje
brusnična marmelada
(količina po okusu)
sladoled vanilijev ali
gozdni sadeži
robidov liker

Ajdove palačinke z malinovim nadevom – recepti mame Elze

Ernest
Horvat,
Fokovci

Priprava:

Vse sestavine umešamo v tekočo maso, po potrebi lahko dodajamo še moko ali vodo in spečemo palačinke. Namažemo jih s kislom smetano in posipamo z mletimi orehi in malinami (lahko uporabimo sveže ali zmrznjene). Za dekoracijo palačinke rahlo prelijemo z malinovim sirupom.

Sestavine:

20 dag ajdove moke
20 dag katerekoli
druge moke (pirine,
pšenične ...)
2 jajci
0,5 l mleka
sol in radensko lahko
dodamo po želji

Vrtec Ilke Devetak Bignami Tolmin

Ajdove palačinke z marmelado iz jagodičevja

Priprava:

Iz sestavin naredimo dovolj tekoče testo. Palačinke spečemo in jih namažemo z marmelado iz jagodičevja.

Sestavine:

150 g ajdove bio moke
2,5 dcl sveže sirotke
1 jajce
domača marmelada iz jagodičevja



domačija Pežl, Dobrova, Dravograd

Ajdovi rjavčki

Priprava:

Ajdovo kašo preberemo, operemo in skuhamo v slani vreli vodi (približno 1 l). Ko je kaša kuhana (kuhamo 20 minut), jo odcedimo in ohladimo. Rumenjake in sladkor vmešamo, dodamo maslo, limonino lupino, presejani kakav (ali

čokolado v prahu), moko ter pecilni prašek. Nazadnje damo v maso še ohlajeno kuhano kašo. Iz beljakov stepemo trd sneg, ki ga rahlo vmešamo v testo. Zlijemo v pekač (19 x 28 cm) ter pečemo 20 minut na 180° C. Pecivo ohladimo. Po vrhu namažemo z (domačo) marmelado in polijemo s čokoladnim prelivom (iz masla in jedilne čokolade).

Sestavine:

100 g ajdove kaše
40 g moke
10 g masla
100 g sladkorja
20 g kakava ali čokolade
v prahu

1 pecilni prašek
limonina lupina

Nadev:

marelična marmelada
(domača)
120 g jedilne čokolade
maslo

OŠ Šmarje pri Jelšah

Ajdova pita z jagodičevjem

Priprava:

V posodo damo ajdovo moko, na kose narezano maslo, jajce, pecilni prašek, sladkor in ščepec soli. Vse skupaj zamesimo v gladko testo. Testo postavimo v hladilnik in medtem pripravimo nadev: z vilicami dobro premešamo skuto, jajce in jagodičevje. Sladkamo po okusu.

Pečico segrejemo na 180° C. Testo vzamemo iz hladilnika in ga razvaljamo v velikosti pekača. To najlažje storimo kar na papirju za peko, s katerim testo enostavno prenesemo v pekač. Pekač s testom za 10 minut postavimo v segreto pečico. Nato ga vzamemo iz pečice in nanj namažemo nadev. Pečemo še 15 do 20 minut. Počakamo, da se pita ohladi. Postrežemo jo lahko posuto s sladkorjem v prahu in mletimi orehi.

Sestavine za testo:

150 g ajdove moke
75 g masla
1 jajce
pol čajne žličke
pecilnega praška

1 vanilin sladkor
1 žlica sladkorja
ščepec soli

Sestavine za nadev:

250 g skute
1 jajce
250 g jagodičevja
1 vanilin sladkor
sladkor (po okusu)

Tatjana Krejan Košan, Dovže

Dovžanski kolač

Priprava:

Penasto zmešamo testo. Pečemo v tortnem modelu pri 180° C približno 30 minut. Topel pečeni biskvit prelijemo s sadnim sokom, kompotom ali pa s prekuhanim vinom ali moštom, ki mu dodamo sladkor.

Sestavine:

5 jajc
5 žlic sladkorja
5 žlic moke (3 žlice pirine in 2
žlici ajdove)
pecilni prašek



Katja Berčič, Ljubljana

Ajdovi poletni misli mafini z jagodičjem

Priprava:

V prvi posodi zmešamo moko, pecilni prašek, sodo bikarbono in ovsene kosmiče. V drugi posodi pa zmešamo jogurt, jajci, olivno olje, sladkor in vanili sladkor. Tekoči zmesi hitro primešamo zmes z moko. V testo na koncu previdno vmešamo še jagodičje in z njim napolnimo vdolbine pomaščenege pekača za mafine. Pečemo 20–25 minut pri 180° C.

Sestavine za testo:

2 krompirja
2 korenja
1 strok česna
1 skodelica ajdove kaše
olje
sol
pest suhih jurčkov
200 g piščančjih prsi
200 g stročjega fižola
(vloženega)
1 l vode

Pecivo iz ajdove kaše

Vrtec pri
OŠ Mala
Nedelja

Priprava:

H kuhani in ohlajeni ajdovi kaši primešamo rumenjake, sladkor, maslo, limonino lupinico, čokolado v prahu, moko in pecilni prašek. Vse skupaj zelo dobro premešamo. Nato v posodi zmešamo beljak in ga rahlo vmešamo. Maso zlijemo v pomaščen pekač (30 cm) ter pečemo 20 minut na 180° C. Pecivo ohladimo in po vrhu namažemo z marelično marmelado ter na koncu polijemo s čokoladno glazuro. Zelo dobro se poda, če dodamo na vrhu še kakšno jagodičevje (maline, jagode).

Sestavine:

200 g ajdove kaše
(kuhane 15 minut v
vreli vodi)
10 dag masla
80 dag sladkorja
4 jajca
20 g čokolade v prahu
40 g moke
1 pecilni prašek
limonina lupinica
marelična marmelada
120 g jedilne čokolade
maslo



Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Rulada iz ajdove moke

Priprava:

Pečico segrejemo na 200° C. Najprej ločimo rumenjake in beljake. Iz beljakov stepemo sneg. Rumenjake, sladkor, vanili sladkor penasto umešamo. Dodamo moko, ki smo ji dodali pecilni prašek. Vse skupaj zmešamo in na koncu dodamo sneg. Pekač obložimo s peki papirjem, maso vlijemo v pekač in jo enakomerno porazdelimo. Pečemo v ogreti pečici 10 minut.

Sestavine:

5 jajc
10 dag ajdove moke
10 dag sladkorja
pol vrečke pecilnega
1 vrečka vanili
sladkorja

Zavod Nesselstal Koprivnik

Ajdovo pecivo – hoidntortə

Priprava:

Beljake stepemo v trd sneg in mu dodamo 2 žlici sladkorja. Posebej stepemo zmehčano surovo maslo, preostali sladkor, rumenjake in limonino lupinico. Počasi dodajamo moko s pecilnim praškom in na koncu rahlo vmešamo še sneg beljakov. Vlijemo v pomaščen pekač in pečemo na zmerni temperaturi (170° C) pol ure. Ko je pecivo ohlajeno, ga prerežemo in namažemo z mešanico ruma in marmelade.

Povrhu lahko namažemo limonino glazuro. Limonina glazura se pripravi iz 1/2 skodelice sladkorja v prahu in soka ene limone. To gladko zmešamo in premažemo pecivo.

Sestavine:

- 1 skodelica ajdove moke
- 2 žlici bele moke
- 1 skodelica sladkorja
- 25 dag surovega masla
- 5 rumenjakov
- 5 beljakov
- ½ žlice naribane lupinice
- limone
- ½ žličke pecilnega praška
- ½ žličke soli
- 4 jedilne žlice marmelade
- 1 žlica ruma

Marija Kuhar, Zadruga, Duplje

Ajdova pijača

Priprava:

Zavremo vodo in odstavimo. V vrelo vodo damo vsakega po eno pest. Pustimo nekaj minut, nato precedimo. Fižolove luščine vsebujejo inzulinu podobno snov glukokinin, ki lahko pomaga pri sladkorni bolezni.

Sestavine:

- ajdovi cvetovi (posušeni)
- fižolove luščine

Miha Knaflič, Vrhnika

Ajdov čaj

Priprava:

Za čaj uporabimo zgornji, mlad in mehak del rastline ajde, ki naj bo ravno v cvetju. S srpom odrežemo nekaj centimetrov pod najnižjim cvetom. Cele rastline posušimo na zraku v senci. Rastline se same zdrobijo ali pa jih malo pomečkamo med rokami. Stebla, ki so pretrda in so ostala cela, odstranimo.

Danica Hlebanja, Ljubljana

Zgoščevanje jedi

Obare, omake, zelenjavne juhe se lahko zgostijo z ajdovo moko. Ajdovo moko premešamo z malo vode in dodamo jedem. Te iste jedi lahko zgostimo tudi s pestjo ajdove kaše.



Recepti s stročnicami

Recepti, kjer so glavna sestavina stročnice, v večini kot sestavino vsebujejo fižol (61 receptov), nato grah (15 receptov) in redko bob (2 recepta) ali še redkeje sojo ali lečo (le 1 recept in ta vsebuje sojo in lečo: sojina enolončnica). Zanimivo kombinacijo okusov ponuja recept zimsko fižolova juha z jabolki. Ne samo po poimenovanju ampak tudi po okusu je prav, da izpostavimo kot zelo zanimive še naslednje recepte: poroka dveh fižolov, zelena raznolikost poletja, juha s poljskimi ribicami, karničarjeva južna, fižol s krhlji, recept za lonc iz vrta, enolončnica vovk. Stročnice natečajniki v največji meri v recepte vključujejo kot sestavino v juhah, enolončnicah in mineštrah, kot sestavino v namazih, kot prilogo h glavnim jedem ali v solatah. Kot priloga je lahko mlajšim zanimiv recept ocvrt stročji fižol (kot fižolov pommes frites) ali zapečen stročji fižol. Kot sestavina v sladicah stročnice niso vključene. Zanimiva je uporaba fižolovih luščin skupaj z ajdovimi cvetovi v napitku "ajdova pijača".

Zdenka Orozel, Laze

Kmečki namaz iz belega fižola in česna

Sestavine:

30 dag kuhanega belega fižola
5 strokov česna
3 žlice bučnega olja
3 žlice kisa (jabolčnega)
5 dag kuhane ajdove kaše
sol
popper po okusu

Zdenka Orozel, Laze

Kmečki namaz iz rjavega fižola in šalotke

Sestavine:

30 dag kuhanega rjavega fižola (češnjevce)
3 male šalotke
3 žlice bučnega olja
3 žlice kisa (jabolčnega)
5 dag kuhane ajdove kaše
sol
popper po okusu

Cvetka Jagodič, Šentjur

Fižolov namaz s česnom

Priprava:

Stroke česna olupimo in z nožem seseklamo v kašasto zmes. V keramično ali stekleno posodo zlijemo 1 dcl deviškega oljčnega olja, dodamo seseklani česen, drobno sesekljan peteršilj, drobnjak, majaron, baziliko in rožmarin. Dobro premešamo, dodamo malo soli, pokrijemo s krožnikom in pustimo stati čez noč na sobni temperaturi.

Skuhamo mlado zrnje fižola v neslani vodi. Fižol odcedimo in mlačnega damo v mešalnik, dodamo preostalo olje in počasi mešamo v mehko maso. Dodamo česnovo marinado in po okusu dosolimo. Vse še enkrat s počasnimi obrati na mešalniku premešamo. Maso razdelimo v dve stekleni skodelici. Po želji dodamo v eno skodelico poper, v drugo pa sladko papriko po okusu in enakomerno premešamo z žlico. Pustimo počivati pokrito pri 18° C do uporabe. Namaz namažemo na ržene, ajdove ali polnozrnatne koščke kruha.

Sestavine:

8 strokov ptujskega česna
2 dcl deviškega oljčnega ali sončničnega olja
½ kg kuhanega mladega zrnja fižola (sorta Jeruzalemčan)
zelišča: 4 liste peteršilja, vršiček mladega majarona, dve čajni žlici svežega sesekljanega drobnjaka, 4 do 5 listov bazilike, vršiček mladega rožmarina, dva lističa luštreka.
začimbe: sol, mleti poper ali mleta redeča paprika.

družina Dokl Menih, Topolšica

Poroka dveh fižolov

Priprava:

Fižol namočimo čez noč in ga naslednji dan skuhamo v zelenjavni osnovi do mehkega. Odcedimo in še toplega mariniramo, nekaj marinade pa prihranimo za kasneje.

Marinada:

Zmešamo eno jedilno žlico balzamičnega kisa, 3 jedilne žlice orehovega olja, gorčico, sol in poper ter s paličnim mešalnikom mešamo, da dobimo kremasto omako. Skuhamo tudi stročji fižol. Kruh narežemo na rezine in na obeh straneh hrustljivo popečemo na olivnem olju. Enako popečemo tudi rezine pršuta. Ves fižol položimo na krožnik, pokapljamo z ostankom marinade, nanj položimo hrustljavi pršut in postrežemo s popečenim kruhom.

Sestavine:

100 g stročjega fižola
200 g fižola
1 l zelenjavne juhe
8 rezin pršuta
olivno olje
francoska štruca
orehovo olje
balzamični kis
gorčica (1 jedilna žlica)
sol
poper

Biotehniška šola, Ptuj

Namaz iz fižola

Sestavine:

30 dag kuhanega fižola
1 žlica limoninega soka
2 do 3 žlice olja ali margarine
1 žlica peteršilja
1 žlička mlete kumine

Priprava:

Fižol pretlačimo in mu dodamo limonin sok, olje peteršilj in kumino. Lahko dodamo tudi strt česen ali sesekljan drobnjak. Vse skupaj dobro premešamo. Ponudimo s popečenimi kruhovimi rezinami.

Simona Virant, Kranj

Namaz iz stročnic (fižolova pašteta)

Priprava:

Fižol čez noč namočimo, nato ga do mehkega skuhamo. V posodi na olju popražimo čebulo, da zarumeni, na koncu pa dodamo začimbe, da zadiši in odstavimo. Dodamo 50 g masla, premešamo in vse skupaj »zmiksamo« v multipraktiku, da dobimo gladko zmes. Po potrebi dodamo še malo masla in po okusu dosolimo. Ohlajeno postrežemo s popečenim ajdovim kruhom. Lahko pa shranimo v kozarčke, prelijemo z maslom toliko, da je zmes prekrita (hranimo v hladilniku) in porabimo v parih dneh.

Sestavine:

400 g fižola v zrnju
1 velika čebula
100 g masla + maslo za zalivanje
sol
poper
piment
janež
klinčki
drobnjak ali peteršilj

družina Kenda, Bača pri Podbrdu

Fižolova juha

Priprava:

Kuhan fižol pretlačimo s paličnim mešalnikom. Nato ga zalijemo z vodo, zavremo in dodamo svetlo prežganje (na olju rahlo popražimo ajdovo moko, dodamo narezano čebulo in strt česen, zalijemo z malo vode, malo pokuhamo in to prelijemo v juho). V juho dodamo začimbe. Juho pustimo vreti še 20 minut, nato zakuhamo blekce.

Sestavine:

300 g kuhanega domačega fižola
malo olja
2 žlici ajdove moke
1 čebula
2 stroka česna
sol
poper
lovorjev list
blekci za juho (to so rezanci narezani 1 x 1 cm)



Anica in Franc Čanč, Šoštanj

Fižolova juha

Priprava:

Čez noč namočen fižol kuhamo z dišavami. Ko je mehak, ga odcedimo in pretlačimo. Zalijemo z odlito vodo in po želji tudi precedimo. Tako postane juha bolj gladka. To je za tiste, ki ne marajo fižolovih olupkov. Pripravimo rumeno prežganje s čebulo in okisamo. Ko je nekaj časa vrelo, vmešamo smetano in dodamo rezance.

Kot priloga k tej dobri fižolovi juhi zelo paše pražen krompir in na koncu še kompot.

Fižolovo juho pa lahko pripravimo tudi tako, da fižol kuhamo kakor prej, vendar ga ne pretlačimo. Dodamo mu posebej kuhane makarone ali kakšne druge testenine (namesto testenin lahko dodamo tudi opečen kruh). Jed lahko pripravimo tudi brez kisle smetane.

Sestavine (za 4 osebe):

pol litra fižola v zrnju
lovorov list
zrno česna
košček limone
vrh rožmarina
2 žlici olja ali masti
pol žlice čebule
2 žlici moke
3 žlice kisle smetane
kis
sol

Fižolova juha

Katarina
Okorn Kolarič,
Spodnja
Sorica

Priprava:

Fižol en dan prej namočimo v hladni vodi, da se napne in bo hitreje kuhan. Fižol skuhamo. Čebulo sesekljam, stresem v vročo maščobo in rumeno prepražimo. Potresemo z moko in še nekoliko prepražimo. Zalijemo s fižolom, ki smo ga s tekočino vred predhodno »zmiksali« v multipraktiku. Dolijemo vodo, kolikor jo potrebujemo (približno 1 l), dodamo začimbe in dobro prevremo. Zakuhamo poljubno zakuho.

Sestavine za 4 osebe:

½ čebule
2 žlici maščobe (mast ali oljčno olje)
žlica pirine moke
20 dag kuhanega fižola
žlica paradižnikove mezge
sol
poper
muškatni orešek
česen

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Fižolna juha

Priprava:

Fižol skuhamo ali ga kupimo v konzervi, ter dobro operemo. Na malo olja prepražimo drobno narezano čebulo, nato dodamo sesekljan česen, rdečo papriko in moko, hitro premešamo in takoj zalijemo z vodo. Dodamo fižol, začimbe in kuhamo 15 minut. Juho pretlačimo s paličnim mešalnikom in vanjo zakuhamo tanke špagete.

Sestavine:

500 g kuhanega rjavega fižola
1 čebula
4 stroki česna
3 žlice moke
1 žlička rdeče, sladke, mlete paprike
sol, poper
2 litra vode
majaron
lovorjev list
tanki špageti za zakuho



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Zelenjavna juha z fižolom in česnom

Priprava:

Čebulo na drobno narežemo, stremo strok česna in na hitro malo prepražimo, nato pa dodamo na koščke narezano kolerabico, fižol, grah, korenček ter cvetačo. Vse skupaj zalijemo z jušno osnovo, če pa le te nimamo, pa dodamo približno 1,5 litra vode, nato pa po okusu dodamo še domačo vegeto. Počakamo, da vse skupaj zavre, nato pa na majhnem ognju kuhamo še približno 45 minut.

Sestavine:

1 srednje velika cvetača
1 kolerabica
3 korenčki
1 srednja čebula
1 peteršilj (gomolj in zeleni del)
20 dag fižola
10 dag graha
domača vegeta po okusu

Biotehniška šola, Ptuj

Zimska fižolova juha z jabolki

Priprava:

Čez noč namočen fižol kuhamo v 1,25 l vode. Med kuhanjem dodamo lovorjev list in solimo. Čebulo na drobno seseklamo in jo na olju svetlo prepražimo. Nato primešamo moko, prilijemo zajemalko vode od kuhanja, premešamo, kuhamo še 2 minuti ter dodamo fižolu. Posebej v manjši količini vode skuhamo olupljena in na krhle narezana jabolka s sladkorjem in cimetom. Ko so mehka, jih pretlačimo in dodamo fižolu. Odstranimo lovorjev list, juho prevremo in dosolimo po okusu.

Sestavine:

25 dag fižola
1 lovorjev list
2 žlici olja
1 manjša čebula
1 žlica ostre moke
sol
3 jabolka
1/2 žličke sladkorja
1 ščepec cimeta (po želji)

Boris Bračič, Blatni vrh, Jurklošter

Zeliščna juha z fižolom in bobom

Priprava:

Fižol skuhamo in odcedimo. Na dveh žlicah olivnega olja posteklenimo 1 čebulo. Zelišča zrežemo s škarjami na 1 cm velike kose in jih dodamo čebuli, nekajkrat premešamo, da uvenijo in

zalijemo z vodo ali zelenjavno juho (približno 1,5 l). Kuhamo približno 10 minut in solimo. Nato dodamo sladko smetano, ki jo zmešamo z moko, in vmešamo v juho. Dodamo še fižol ali bob. Za okras potresemo s cvetovi boreča.

Sestavine:

200 g fižola ali boba
2 žlici olivnega olja
1 čebula
zelišča in začimbe 150 g:
2 šopka peteršilja
krebujice
1 šopek drobnjaka
nekaj malih vršičkov listja črnega ribeza
nekaj listkov pehtrana
nekaj listkov zelene
nekaj listkov pastinaka
vršiček žajblja
vršiček timijana
1 list česna
1 list čebule
nekaj vejic majarona in origana
sol
sladka smetana
pirina moka ali koruzni škrob





Princ & Princessa, vzgoja in varstvo otrok, Škofljica

Spomladanska juha

Priprava:

Na olju segrejem korenje, grah (tudi mlade stroke), stročji fižol, nato pa zalijem z vročo vodo. Dodamo začimbe (luštrek, vejico zelene, strok česna, polovico paprike, 1/2 žličke čemaževega pesta), sol in po potrebi jušno kocko. Ko je juha že skoraj skuhana, dodamo ribano kašo ali proseno kašo. Postrežemo z narezanim drobnjakom ali peteršiljem.

ekološka kmetija Porta Fister, Ovsišje, Podnart

Grahova juha

Priprava:

Posušen grah operemo in za 30 minut namočimo v osoljeni vodi, ki ji dodamo še lovorjev list. Grah kuhamo približno 30 minut, da se zmehča. Medtem na maščobi popražimo čebulo. Čebulo dodamo grahovi juhi in postrežemo.



Minka Likar, Hotavljje

Grahova juha

Priprava:

Mlad grah skuhamo in na pol pretlačimo. Posebej na maslu prepražimo zdrob, dodamo malo česna, po želji malo mletega mesa in zalijemo. Skupaj dobro prevremo in dodamo na drobno narezan drobnjak.

Neža Zatler, Ljubljana

Juha s poljskimi ribicami

Priprava

Stročji fižol skuhamo v posebni kozici. Por podušimo na olju, dodamo na kolobarje narezan korenček in zalijemo z juho. Naribamo nekaj zelene, dodamo kuhan stročji fižol in začinimo juho.

Sestavine:

2 pesti stročjega fižola
1 por
2 korenja
gomolj zelene
svež peteršilj
1 l goveje juhe

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Grahova juha

Priprava:

Na oljčnem olju prepražimo drobno nasekljano šalotko, dodamo česen in pražimo toliko časa, da zadiši. V lonec vsujemo suhe grahove polovičke in zalijemo z vodo. Dodamo na kose narezana svinjska rebrca, solimo in kuhamo uro do uro in pol na nizkem ognju, dokler grahove polovičke ne začnejo razpadati. Nato dodamo zamrznjen grah, timijan (po možnosti svež), poper in mleto rdečo papriko. Povečamo temperaturo, da juhica spet zavre, nato na nizkem ognju kuhamo vsaj še pol ure. Če se nam juha zdi preredka, lahko nekaj graha zmečkamo s kuhalnico.

Sestavine:

2 ali 3 šalotke ali 1 čebula
1 glavica česna (lahko tudi manj)
oljčno olje
500 g suhih grahovitih polovičk
500 g svežega ali zamrznjenega graha
prekajena svinjska rebrca ali slanina ali nekaj pujskega po želji (krepkost juhe je odvisna od količine pujske v njej)
4 l vode (ja, veliko juhe je to)
sol
poper
timijan
mleto rdeča paprika



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Grahova kremna juha

Priprava:

Na masti in olju dušimo čebulo in česen. Ko posteklenita, dodamo na kocke narezan krompir. Dušimo še nekaj minut, nato dodamo oplaknjen grah, govejo juho in vročo vodo. Začinimo ter v pol pokriti posodi kuhamo 15 minut. Vse skupaj pretlačimo, da dobimo kremno juho!

Ponudimo jo s sesekljanim peteršiljem ali drobnjakom.

Sestavine:

1 žlica masti
1 žlica oljčnega olja
1/2 čebule
3 stroki česna
1 krompir
450 g – 3 pločevinke mladega graha
1/2 do 3/4 l goveje juhe
sol
majaron
bazilika
popper
peteršilj
drobnjak

Enolončnica Vovk

France Volk,
Velenje

Priprava:

2 večji naribani zeleni kumarici, ki smo jim prej z žlico izdolbili seme, posolimo in pokapamo s kisom. V kozici popražimo 2 drobno narezani čebuli. Ko čebula zarumeni, dodamo žlico pirine moke, počakamo trenutek in dodamo neočiščeno ajdovo zrnje in popražimo. Dodamo kumarice, zrno drobno narezanega česna, dolijemo malo juhe ali vode in dušimo. Nato kumare solimo in popramo po okusu. Dodamo nekaj žlic kuhanega fižola v zrnju in dušimo. Dodamo kislo smetano. Zraven lahko postrežemo kranjsko klobaso, prekajeno vratovino ali rebra, šunko, pečeno ali kuhano kračo, lahko pa je tudi brez mesa. Dodamo jabolčni kompot ali kozarec ali dva cvička.

Marija Bugar, Plešivica, Notranje Gorice

Sojina enolončnica

Priprava:

Medaljone ali sojino meso namočimo za 15–20 minut v 4 dcl vode, začinjene z vegeto. Nato jih ožamemo in narežemo na koščke (v koliko nismo že prvotno uporabili sojinega mesa v koščkih). Na žlici olivnega olja ga malo prepražimo in dodamo očiščeno in narezano zelenjavo in zalijemo z vodo, v kateri se je namakala soja. Dodamo še oprano lečo, zmešamo in kuhamo 20–25 minut, dokler se zelenjava ne omehča. Na koncu zgostimo s sojinim zdrobom ali moko. Po okusu začinimo s soljo in poprom ter dodamo kislo smetano. Postrežemo s sesekljanim peteršiljem.

Tatjana Štancar Poprask, Skorno

Grahova kremna juha s čemažem

Sestavine:

10 dag graha
maslo
žlička čemaža v olju
sol

Sestavine:

6 suhih sojinih medaljonov ali ustrezna količina sojinega mesa v koščkih
voda
1 velika zelena buča
3 korenčki
olivno olje
pest rdeče leče
3 žlice sojinega zdroba za zgostitev
popper

Minka Likar, Hotavlje

Poletna enolončnica

Priprava:

Zjutraj naberemo vsa sveža zelišča, ki so na razpolago na vrtu (grah, blitvo, redkvico, korenček, mlado čebulo, mladi česen, baziliko, peteršilj). Očistimo in razrežemo zelenjavo, jo prepražimo na masti (olju) in čebuli, dušimo in zalijemo. Dodamo žličnike (iz moke in jajca), solimo, popopravimo, dodamo paradižnikovo mezgo in prevremo.

Alenka Klančnik, Vinska Gora

Fižolova enolončnica

Priprava:

Fizol preberemo, operemo in čez noč namočimo. Naslednje jutro skuhamo z lovorjevim listom. Solimo šele pred koncem kuhanja. Krompir in korenje narežemo in skuhamo posebej. Oboje primešamo k fizolu, ko je skoraj kuhan. Zabelimo s prežganjem in pustimo vreti 15 minut. Po potrebi prilijemo krompirjevo vodo. Nazadnje dodamo poper in kis, dodamo smetano in sesekljan peteršilj.

Prežganje:

Na masti pražimo moko, nato dodamo čebulo in ko začne rumeneti, zalijemo z vodo in zmešamo.

Sestavine:

30 dag fižola
12 dag korenja
50 dag krompirja
½ dcl olja
5 dag moke
2 žlici sesekljanе čebule
lovorjev list
sol
popr
1 dcl kisle smetane
sesekljan peteršilj

Anica in Franc Čanč, Šoštanj

Lonec z vrta

Priprava:

Vse narežemo na kocke. Krompir, fižol, korenček in kolerabo damo kuhati naprej, ko dobro zavre, po 20 minutah pa dodamo cvetačo, bučke, paradižnik in začimbe. Nato pripravimo prežganje, ko moka rahlo zarumeni, pa dodamo drobno sesekljano čebulo in drobno narezan peteršilj. Vse damo v lonec, da še malo vre. Po želji lahko dodamo malo smetane, malo vina ali pa kisa.

Sestavine (za 10 oseb):

500 g mladega krompirja
500 g mladega fižola ali graha
pol cvetače
pol kolerabe
3–4 korenčke
peteršilj
1–2 mlade bučke
čebula
paradižnik
lovor, šetraj, poper, sol

Marica Bavdaž, Kanalski Lom

Fižolova mineštra

Priprava:

Suhi domač fižol (košpuc) preberemo, operemo in namočimo čez noč. Naslednji dan po potrebi dodamo vodo in ga damo kuhati. Ko je fižol kuhan, ga pretlačimo in zalijemo s prekuhano vodo, da je srednje čista. Dodamo nariban korenček, sol, poper, oprana prekajena rebrca in lovorjev list. Kuhamo toliko časa, da se korenje in meso zmehčata. Posebej na maščobi prepražimo čebulo, da zarumeni, dodamo še česen in odstavimo iz vroče plošče. Zlijemo v mineštro in pustimo vreti še 15 minut. Na koncu dodamo še nasekljan peteršilj za lepši izgled.

Sestavine:

- pol kg suhega fižola (košpuc)
- 2 suhi prekajeni rebrci
- 2 stroka česna
- pol čebule
- mleti poper
- sol
- 2 žlici masti ali oljčnega olja

Sestavine:

pol kg suhega fižola (košpuc)
 2 suhi prekajeni rebrci
 2 stroka česna
 pol čebule
 mleti poper
 sol
 2 žlici masti ali oljčnega olja
 1 majhen lovorjev list
 peteršilj
 2 korenčka

Tatjana Močnik, Tolmin

Jota

Priprava:

Na olju prepražimo slanino, čebulo in česen. Krompir, ki smo ga posebej skuhali, pretlačimo in dodamo v lonec. Dodamo zelje/repo in kuhan fižol (del fižola lahko pretlačimo). Fižol pred kuhanjem namakamo, da je hitreje kuhan. Po okusu solimo in popramo. Jedi lahko dodamo klobaso.

Sestavine:

olje
40 g slanine
½ čebule
3 stroke česna
350 g kuhanega fižola
500 g kislega zelja ali repe
sol in poper
4 krompirji

Marija Kuhar, Zadruga, Duplje

Mineštra

Sestavine:

grah
stročji fižol
korenje
čebula
česen
ajdova kaša

Priprava:

Vse sestavine damo skupaj v lonec in kuhamo do mehkega. Preden postrežemo še posolimo.

Božena Mislej, Izola

Bobiči istrska mineštra

Priprava:

V lonec damo oljčno olje, sesekljan česen in peteršilj ter popražimo. Dolijemo nekaj vode in dodamo mlad fižol, na kose narezan opran krompir in korenje. Malo pokuhamo in dodamo koruzna zrnja, sol poper in paradižnik. Dolijemo vodo. Kuhamo 2 uri. Mineštro lahko kuhamo tudi z prekajenim svinjskim mesom.

Katja Berčič, Ljubljana

Zelena raznolikost poletja

Priprava:

Papriko narežemo na koščke. Čebulo nasekljamo na drobno. Grah in sesekljan stročji fižol na pol prekuhamo v slani vodi in odcedimo. V široki ponvi na vročem olju popražimo papriko in čebulo. Dodamo še strti česen ter vse skupaj še nekoliko popražimo. Nato dodamo paradižnikovo mezgo, grah in sesekljan stročji fižol. Dušimo približno 10 minut. Po vrhu naložimo rezine prekajene slanine in pečemo v pečici približno 15 minut pri 220° C.

Kot samostojna jed se zraven priležejo tudi jajca, ki jih spečemo v pečici skupaj s slanino.

Sestavine:

1 čebula
4–5 strokov česna
10 dag očiščenega graha
40 dag zelenega stročjega fižola (ozkega in širokega)
1 žlica paradižnikove mezge
0,5 dcl olivnega olja
2 dag moke
½ žličke soli
60 dag prekajene slanine
4–6 jajc



Marija Strmčnik, Razborca

Fižolova bržola

Priprava:

Fižol do polovice skuhamo. Fižol, korenje, papriko, paradižnik, bučke in melancana narežemo na koščke. Na kokosovem maslu zarumenimo čebulo, dodamo odcejen fižol in vso ostalo prepraženo zelenjavo in začimbe. Nato vse skupaj damo v visok pekač in zalijemo z jušno osnovo. Pečemo na 180° C.

Sestavine:

2 kg fižola
2 korenja
2 papriki
3 paradižniki
½ bučke
½ melancana
1 čebula
2 stroka česna
jušna osnova
peteršilj
zelena
šetrja
1 lovorjev list
malo pražene čebule

Boranja

Katarina
Berlak,
Škale

Priprava:

Na olju prepražimo čebulo, dodamo na kocke narezano svinjino, na kratko popečemo, nato pa dodamo seseklano papriko in paradižnik. Dodamo sesekljan česen, da zadiši. Malo dušimo, dodamo na 2 cm narezan stročji fižol, zalijemo, solimo in kuhamo do mehkega. Na koncu lahko vlijemo še podmet iz moke in vode.

Sestavine:

500 g stročjega fižola
300 g svinjine
1 rumena paprika
3 paradižniki
1 čebula
2 stroka česna
sol
olje

Irena Volk, Ravne pri Šoštanju

Golaž s stročjim fižolom

Priprava:

Čebulo in česen nasekljamo in prepražimo na olju, da zarumeni. Dodamo na kocke narezano meso, solimo, popopravimo, dodamo malo kumine in dušimo. Čez nekaj časa dodamo na kocke narezan korenček in stročji fižol. Kuhamo tako dolgo, da se vse sestavine zmehčajo. Dodamo sladko papriko in moko, da se zgosti in postrežemo z domačim kruhom ali s pire krompirjem.

Tatjana Štancar Poprask, Skorno

Fižol z govedino

Sestavine:

25 dag govedine (pleče/stegno)
1 čebula
1 strok česna
žlica olja
25 dag kuhanega fižola v zrnju
2 paradižnika
1 paprika
majaron, timijan, šetrja, poper
sol
žlica kisle smetane

Sestavine:

0,5 kg stročjega fižola
0,5 kg čebule
0,5 kg govedine
1 glava česna
sol
poper
1 srednji korenček
malo sladke paprike
malo paradižnikove mezge
malo kumine
1 žlička moke



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Fižol s klobaso

Priprava:

Na olju prepražimo čebulo in česen, nato vmešamo žlico moke.

Zalijemo z jušno osnovo. Dodamo na kocke narezan svež paradižnik, kuhan fižol, čičeriko in koruzo. Dodamo še na kolesca narezano kranjsko klobaso. Pokuhamo in postrežemo.

Sestavine:

olje
1 čebula
strok česna
žlica moke
1 paradižnik
400 g kuhanega, rjavega fižola
200 g kuhane čičerike
100 g kuhane koruze
½ kranjske klobase
jušna osnova
majaron, poper, sol

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Gosti fižol

Priprava:

V široki posodi segrejemo olje, nanj stresemo fižol in ga pražimo približno 2 minuti. Dodamo na kocke (2 x 2 cm) narezan olupljen krompir, na koleščke narezano korenje, čebulo, česen v kosu, lovorov list, jušno kocko, paradižnik (v kosu) in zalijemo z vodo. Voda mora popolnoma prekriti sestavine. Kuhamo približno 40 minut na srednji temperaturi, vmes mešamo in po potrebi dolivamo vodo. Solimo po okusu. Na koncu lahko dodamo na koleščka narezano kuhano klobaso. Ponudimo kot samostojno jed.

Sestavine:

1 kg stročjega fižola
3 jedilne žlice olja
3 srednje veliki krompirji
3 korenčki
1 srednje velik, zelo zrel paradižnik ali
3 pelati iz pločevinke
½ čebule
strok česna
cel peteršilj (koren + listi)
lovorov list
jušna kocka
po želji klobasa za kuhanje

OŠ Jela Janežiča, Škofja Loka

Medla obogatena s fižolom

Škofja Loka je znana po dobrih jedeh. Ali ste že kdaj poskusili loško medlo? Včasih so si te preproste jedi kuhali revni, danes pa so specialiteta tudi za gospode.

Priprava:

V vrelo slano vodo zakuhamo dobro oprano proseno kašo. Ko kaša zavre, vanjo počasi vmešamo moko. Medlo kuhamo približno 20 minut. Kuhano medlo zabelimo. V medlo z žlico naredimo vdolbine, da se zabela lepše razleze. Med kuhanjem medli dodamo stročji fižol, ki smo ga poprej že nekoliko pokuhali (10 minut). Kuhamo toliko časa, da se fižol ustrezno zmehča. Zabelo naredimo, ko je fižol dovolj kuhan. Ponudimo kot glavno jed, poleg lahko ponudimo še solato.

Sestavine za 6 oseb:

2 l vode
20 dag prosene kaše
približno 15 dag bele ali ajdove moke
ščep soli
5 dag masla



OŠ Simona Kosa, Podbrdo

Fižolov moš

Priprava:

Ločeno skuhamo krompir in fižol v razmerju 2:1. Kuhan krompir zmečkamo, dodamo kuhan fižol in toliko fižolove vode, da je zmes podobna krompirjevemu pireju. Solimo in zabelimo s segreto zaseko. Dobro premešamo in ponudimo toplo, ob tem pa postrežemo še toplo mleko.

Sestavine:

krompir
fižol
sol
zaseka

Davo in Petra Karničar

Karničerjeva južna

Priprava:

Krompir skuhamo kot za pire v osoljeni vodi. Zelen fižol skuhamo posebej. Vse skupaj damo skupaj na krožnik in zabelimo.

Kranjski vrtci, Kranj

Stročji fižol s krompirjem

Priprava:

Krompir olupimo in narežemo na kocke. 30 minut ga kuhamo v slanem kropu, nato pa mu dodamo stročji fižol ter kuhamo še 30 minut. Dodamo tri stroke narezanega česna in žlico olivnega olja.

Sestavine:

0,5 kg stročjega fižola
0,5 kg krompirja
sol
voda
česen
olivno olje

Kranjski vrtci

Stročji fižol

Priprava:

Fižol operemo, narežemo, dodamo vodo, sladkor in sol. Skuhamo do mehkega. Dodamo kis in pustimo da vre še par minut. Vroče napolnimo v kozarce.

Sestavine:

1 kg stročjega fižola
1 l vode
1 žlica soli
1 žlica sladkorja
1 dcl vinskega kisa

Marija Štular

»Zabelen« fižol

Priprava:

Fižol skuhamo v slani vodi in zabelimo z ocvirki. Zraven postrežemo pečen krompir s peteršiljem.

Sestavine:

stročji fižol
sol
ocvirki
krompir
peteršilj

Sadjarsko društvo Borovnica

Stročji fižol z masovnikom

Priprava:

Skuhamo svež stročji fižol z vrta in še toplega prelijemo z masovnikom.

Masovnik:

Kislo ali sladko smetano prevremo, dodamo ščepec moke (bele ali koruzne) in sol. Ko maslo stopi na vrh, je smetana prevrta. S tem zabelimo fižol.



Stročji fižol s krompirjem

kmeti-
ja Mehak,
Gorenje
Dole

Priprava:

Fižol operemo, če je potrebno prerežemo in ga v slanem kropu kuhamo do mehkega. Krompir olupimo, narežemo na večje kose in z malo vode ali v pari kuhamo. V ponvi segrejemo malo svinjske masti in dodamo na drobno nasekljan česen. Preden zarumeni, dodamo pregreto smetano, malo posolimo, na koncu dodamo sesekljan peteršilj ali druge začimbe po okusu. Na krožnik serviramo krompir v kosih, dodamo fižol in vse skupaj zabelimo s smetanovo omako. Tako pripravljen krožnik je samostojen obrok.

Sestavine:

500 g stročjega fižola
500 g krompirja
1 lonček pregrete smetane
šopek peteršilja
strok česna, malo svinjske masti, sol, začimbe po okusu

ekološka kmetija Zvone Černelič,
Dečno selo, Artiče

Stročji fižol s kislo smetano

Priprava:

Na osebno vzamemo dobro pest stročjega fižola, ki ga očiščenega skuhamo v slani vodi. Odcedimo. V kozici raztopimo košček masla, dodamo lonček kisle smetane, rahlo posolimo, dodamo strt strok česna in poper. Dodamo odcejen stročji fižol, rahlo premešamo in posujemo z zrezanim zelenim peteršiljem. Ponudimo še toplo.

Milena Rutar, Maribor

Kuhan fižol s kislo smetano

Priprava:

Kuhan stročji fižol in čebulo zmešamo. Zabelimo ga z ocvirki in kislo smetano.

Sestavine:

čebula
stročji fižol
kisla smetana
ocvirki

OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad

Zapečen stročji fižol

Priprava:

Na masti prepražimo drobno narezano čebulo, nato pa ji dodajmo opran in razpolovljen stročji fižol. Vse skupaj prepražimo, posolimo, nato pa zdušimo do mehkega. Med dušenjem dolivamo malo vode. V pekač damo malo žlico masti, stročji fižol in drobno narezan česen ter prelijemo z dvema stepenima jajcema. Pekač postavimo v pečico, segreto na 200° C in pečemo približno 30 minut. K zapečenemu stročjemu fižolu servirajte polpete ali ocvrtega piščanca.

Sestavine:

0,5 kg stročjega fižola
1 čebula
2 jajci
2 stroka česna
sol
mast



Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro

Stročji fižol s krompirjem

Priprava:

Stročji fižol skuhamo v slani vodi in ga odcedimo. Krompir skuhamo, olupimo in narežemo na manjše kose. Žlico olja ali svinjske masti segrejemo, dodamo 2 žlici ocvirkov in jih precvremo. Dodamo fižol in krompir, premešamo in vroče serviramo.

Sestavine (za 4 osebe):

600 g stročjega fižola

600 g krompirja

1 žlica olja ali svinjske
masti

2 žlici ocvirkov

Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro

Stročji fižol s sirom

Priprava:

800 g stročjega fižola očistimo, operemo in skuhamo v slani vodi. Medtem pripravimo bolj redko bešamel omako: v kozici razpustimo žlico masla ali margarine, dodamo žlico moke in zalijemo s 1/4 l mleka, solimo, dodamo malo popra in muškatnega oreščka in nad šibkim ognjem nekaj minut mešamo. Dobro polovico bešamelne omake zmešamo s kuhanim in odcejenim fižolom, ga stresemo v pomaščen pekač, prelijemo s preostalim bešamelom in potresemo z 200 g na kocke narezanega sira (lahko porabimo različne ostanke). Jed postavimo za 20–30 minut v dobro segreto pečico. Če se nam mudi, damo pekač pod žar – pazi, da se ne zažge! Jed postrežemo vročo.

Stročji fižol z jajci

Priprava:

800 g fižola očistimo, operemo, skuhamo v slani vodi in ga odcedimo. V ponev vlijemo 3 žlice olja ali svinjske masti, dodamo drobno narezano čebulo in ocvirke ali na kocke narezano slanino oziroma panceto. Prepražimo in dodamo kuhan, odcejen fižol. Če je presuho, dodamo malo vroče vode ali juhe. Pokrijemo in še malo dušimo. V skodelici razmešamo 2 jajci, dodamo malo naribanega sira in drobno nasekljanega peteršilja. Jajčno zmes vlijemo na fižol, nad šibkim ognjem še malo premešamo, po potrebi solimo in ponudimo.

Zavod Pelikan
Karitas, TS
Sostro

Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro

Stročji fižol v mešani solati

Priprava:

200 g kuhanega stročjega fižola narežemo na koščke, dodamo 300 g kuhanega, olupljenega in na kolesca narezanega krompirja in 100 g na kocke narezane šunke, zmešamo, solimo in prelijemo z oljem in kisom. Okrasimo s krhliji paradižnika in trdo kuhanih jajc.

Namesto jajc in šunke lahko uporabimo olive, kapre in sardelne filete.



Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro

Stročji fižol v golažu

Priprava:

Na maščobi zarumenimo drobno narezano čebulo, dodamo na koščke narezano govedino (25 dag), malo rdeče paprike in kumino. Prilijemo malo vode in dušimo. Ko je meso na pol mehko, dodamo zrezane paradižnike (25 dag), na rezine zrezan fižol in strt česen. Prilijemo še malo vode in dušimo do mehkega. Nazadnje lahko dodamo žlico kisle smetane.

Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro

Stročji fižol z ...

Priprava:

Stročji fižol očistimo, operemo in razrežemo. Pogledamo v hladilnik, ga izpraznimo in vsa pozabljena živila iz hladilnika razrežemo na približno enako velike rezance – ravnamo se po fižolu. Na maščobi prepražimo čebulo, dodamo vsa pripravljena živila, prilijemo malo vode, dodamo sveže dišavnice in začimbe (če jih nimamo, bo dobra tudi jušna kocka) in dušimo. Občasno premešamo, pokusimo, po potrebi še kaj dodamo. Več vode pomeni, da bomo jedli dobro juho, sicer pa je lahko odlična priloga k rižu, testeninam ali pa jo pojemo s kruhom.

Tatjana Lampreht, Opatje selo

Toč z grahom

Priprava:

Na olju prepražimo čebulo in dodamo na koščke narezan pršut. Dodamo grah in belo ali rdeče vino (na Krasu teran, v Brdih rebulo), sesekljan list koromača in peteršilja ter kuhamo dokler se vse ne prepoji. Po želji lahko dodamo tudi malo paradižnikove mezge. Posebej skuhamo belo polento, ki jo pustimo v pekaču da se ohladi. Ko je ohlajena, pekač obrnemo na leseno desko in z nitko lepo razrežemo polento na porcijske enote. Na krožnik damo kos polente in zajemalko omake. Polento pomakamo v omako – zato toč z grahom.

Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro

Pikantni stročji fižol

Priprava:

1 kg stročjega fižola očistimo, operemo, poševno narežemo na manjše koščke in ga skuhamo v malo vrele slane vode. Na razgreti maščobi prepražimo na drobno zrezano čebulo, jo poprašimo z moko in drobtinami (1 žlica), prepražimo, zalijemo z vodo ali juho, dodamo strt česen, dobro prevremo in zlijemo k fižolu. Ko vse dobro prevre, dodamo še žlico gorčice, paradižnikove mezge, kislo smetano in sesekljan peteršilj. Če nam katera od sestavin ni všeč, jo mirno lahko izpustimo ali zamenjamo z dodatki po lastni izbiri.

Tatjana Lampreht, Opatje selo

Stročji fižol z bučnim oljem

Priprava:

Rumeni stročji fižol pokuhamo v slani vodi, da postane mehak, vendar ne preveč, da ne izgubi čvrstosti. Približno 10 minut, vendar je odvisno od debeline in sorte. Kuhan fižol ohladimo, damo na krožnik in potresemo s sveže sesekljanim česnom in prelijemo z bučnim oljem. Lahko dodamo še malenkost zeliščne soli. Postrežemo kot solato.



Sibila Nidorfer, Maribor

Zabeljen bob

Priprava:

Bob skuhamo v slani vodi. Raztopimo zaseko in jo prepražimo, dodamo kislo smetano in zavremo. Polijemo čez kuhan bob. Zraven lahko skuhamo še krompir v oblicah.

Biotehniška šola, Ptuj

Fižolove polpete

Priprava:

Namočeni fižol odcedimo in nalijemo novo vodo. Nato ga skuhamo. V kozici prepražimo sesekljano čebulo in česen. Ko zadiši, dodamo kuhan fižol in premešamo. Dodamo malo namočenega kruha, sesekljane orehe ali lešnike ter jajca. Zmes postavimo za pol ure v hladilnik. Nato oblikujemo polpete in jih na vroči maščobi popečemo. Na vrh damo rezino sira, da se lepo razpusti.

Sestavine:

25 dag suhega fižola
naribani parmezan
20 dag mleti orehi, lešniki
2 do 3 jajca
sol, poper
rezine sira
namočeni kruh
čebula
česen

Nada Lunder, Predstruge, Videm-Dobrepolje

Ajdovi polpeti s fižolom

Priprava:

Ajdovo kašo operemo in kuhamo 10 minut. Nato jo pustimo nekaj ur, da nabrekne (lahko čez noč). Odvečno vodo odlijemo. Kuhan fižol pretlačimo, dodamo nasekljan peteršilj in česen, ter vse ostale sestavine. Dobro premešamo in maso pustimo stati 30 minut. Nato oblikujemo manjše polpete, ki jih pečemo v ponvi na malo olja.

Sestavine:

100 g ajdove kaše
500 g kuhanega fižola
2 jajci
2 žlici moke
5 žlic ovsenih kosmičev
5 strokov česna
šopek svežega peteršilja
sol
kumina
majaron
olje za pečenje

Biotehniška šola, Ptuj

Ocvrt stročji fižol

Priprava:

Fižol narežemo na 4 cm rezine. Skuhamo ga v slani vodi, pri čemer pazimo, da ne razpade. Kuhanega precedimo in ohladimo. Dunajsko ga paniramo in ocvremo toliko, da skorjica zarumeni. Zraven lahko ponudimo tatarsko omako, majonezo, gorčico ...

Sestavine:

0,5 kg stročjega fižola
moka
jajca
drobtine
sol
olje za cvrenje

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Rižota z grahom

Priprava:

Na olju prepražimo čebulo česen in vegeto, nato dodamo grah. Pustimo, da se nekaj časa duši (približno 5 minut), nato pa dodamo še riž. Vse skupaj zalijemo z jušno osnovo. Če imamo 1 lonček riža, dodamo 3 lončke jušne osnove. Pustimo da zavre, nato pa na majhnem ognju kuhamo tako dolgo, da je riž mehak. Zraven postrežemo solato in imamo hitro kosilo.

Sestavine:

25 dag riža
10 dag graha
pol čebule
1 strok česna
vegeta po okusu

Sestavine:

450 g fižola
 2 l piščančje osnove
 30 g narezane svinjske suhe klobase (npr. Chorizo klobasa)
 15 g sesekljane česna
 100 g sesekljane čebule
 1 pekoča paprika (npr. jalapeno)
 ¾ žličke kumine, prepražena semena in zmleta
 ¾ žličke čili prah
 2 beljaka, rahlo stepena
 4 žličke svežega soka limete
 2 žlici sesekljane peteršilja ali koriandra
 2 žlički soli
 115 g koruznega zdroba
 50 g masla
 3 žlice jogurta
 50 g kisle smetane
 280 g paradižnikove salse

Vrtec Antona Medveda, Kamnik

Polpeti iz fižola s salso

Priprava:

Fižol operemo in čez noč namočimo v hladni vodi (8–12 ur). Fižol odcedimo, prilijemo piščančjo osnovo in kuhamo, da se zmehča. Svinjsko klobaso prepražimo, dodamo česen, čebulo in pekočo papriko. Dobro prepražimo in dodamo kumino in čili prah, premešamo. V mešanico s klobaso dodamo beljak, sok limete, peteršilj, sol in pretlačen fižol. Iz mase oblikujemo polpete in povaljamo v koruznem zdrobu. V ponvi segrejemo maslo in polpete hrustljivo zapečemo.

Zamešamo jogurt in kisko smetano.

Salsa. Priprava:

Vse sestavine na drobno nasekljamo. Vse skupaj stresemo v posodo in dobro premešamo. Sol in začimbe dodamo po okusu. V hladilniku pustimo stati 3 ure, da se sestavine prepojijo.

Serviranje:

Za vsako porcijo: 2 polpeti, 10 g jogurtovega preliva in 30 g salse.

Salsa. Sestavine:

450 g sesekljane paradižnika
 15 g sesekljane pekoče paprike
 85 g sesekljane rdeče čebule
 3 žlice sesekljane peteršilja ali koriandra
 3 žlice svežega limetnega soka
 ½ žličke strtih zrn črnega popra
 1 žlička soli

Sabina Smerajc, Ljubljana

Špageti z grahom in pestom

Priprava:

Grah hitro skuhamo v osoljenem kropu. Odcedimo in ga oplaknemo z mrzlo vodo. Grah pretlačimo in zmešamo s pestom in ga začинimo s poprom. Špagete skuhamo. Medtem v kozici na šibkem ognju pogrejemo omako in jo zmešamo z odcejenimi špageti. Potresemo s parmezanom in z lističi bazilike.

Sestavine:

35 dag špagetov
 40 dag zamrznjenega graha
 1 kozarček že pripravljenega pesta
 nekaj vejic sveže bazilike
 sol
 poper

OŠ Alojzija Šuštarja, Šentvid Ljubljana

Fižol s krljji

Priprava:

Skuhamo namočen fižol. Posebej skuhamo suhe hruške ali jabolčne krljje, kuhane odcedimo, vendar vode ne zavržemo. Kuhan fižol zmešamo s krljji jabolk in hrušk. Jed razredčimo s fižolovo ali hruškovo vodo, po želji pa zabelimo s pocvrto zaseko. Postrežemo samostojno ali pa s polento.

Sestavine:

2 skodelici rjavega fižola v zrnu
 2 skodelici suhih hrušk in jabolk
 2 žlici zaseke





Zavod Nesseltal, Koprivnik

Fižolova solata – uərbaisschollont

Priprava:

Kuhanemu in malo ohlajenemu fižolu dodamo čebulo, olje, kis, sol in poper. Dobro premešamo in pustimo, da se ohladi.

Varianta:

Dodamo kuhano koruzo (lahko iz konzerve) in na majhne koščke narezano svežo ali vloženo rdečo papriko. Solata je tako tudi lepa na pogled.

Sestavine:

kuhan fižol
čebula
kis
olje
sol
poper

OŠ Braslovče

Fižolova solata

Priprava:

Fižol damo v skledo, dodamo naribamo črno redkev, na rezine narezano jajce, narezano čebulo, sol, bučno olje, kis, poper in malo vode. K solati postrežemo še domačo salamo, Savinjski želodec in domač črni kruh.

Sestavine:

kuhani fižol v zrnju (sivček)
čebula
črna redkev
trdo kuhano jajce
bučno olje, kis, sol, poper

Ema Goltnik, Topolšica

Mešana solata s fižolom

Priprava:

Olje, kis, vodo, sladkor in sol zmešamo in mešanico zavremo. Dodamo na lističe narezano čebulo in kuhamo 5 minut. Dodamo na rezine narezano papriko in pustimo, da zavre. Na koncu dodamo še kuhan odcejen fižol, pustimo da zavre, ter vroče nalijemo v kozarec in pustimo, da se počasi ohladi. Pokrijemo s prtom ali pa damo v ogreto pečico na 100° C in pustimo prižgano še 10 minut. Ugasnemo ter pečice ne odpiramo, dokler ni povsem hladna.

Sestavine:

3 kg kuhanega mladega fižola v zrnju
2 kg paprike
1,5 kg paradižnika
5 velikih čebul
4 dcl olja
1 l vinskega kisa
2 dcl vode
4 žlice sladkorja
4 žlice soli

Sestavine:

5 kg fižola v zrnju
2 kg rdečega paradižnika – trdega
3 kg rdeče paprike
½ g česna
2 dcl oja
1 l kisa (9%)
13 dag soli
3 l vode

Zvonimira Špeh, Velenje

Fižol v zrnju – Zvonkina solata

Priprava:

Čebulo prepražimo v olju, da porumeni. Fižol skuhamo, vodo odlijemo, dodamo vse ostale sestavine ter pražimo, dokler paprika ne spremeni barve. Vroče shranimo v kozarce. Pred serviranjem dodamo bučno olje in nekoliko česna.



Vložen stročji fižol (boranja – rumen)

Ivica in
Ivan Unuk,
Zgornje
Jablance,
Cirkovce

Priprava:

Vse skupaj skuhamo, vendar ne čisto do mehkega (nekje do trdote $\frac{3}{4}$), nato dodamo 4 dcl kisa za vlaganje in še malo prevremo. Z vročo vsebino napolnimo očiščene kozarce za vlaganje in jih pokrijemo z odejo, da se postopoma ohladijo. Tako pripravljen fižol pozimi najpogosteje uporabimo za solato, kar pomeni da fižol odcedimo, dodamo sveže narezan česen, domače bučno olje, sol, kis iz domačih jabolk, poper, ptujsko čebulo (ali kakšno drugo) in sveže sesekljan peteršilj.

Sestavine:

5 kg očiščenega fižola
3 žlice soli



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Fižol s papriko

Priprava:

Posebej skuhamo fižol. Nato pa v drugi posodi skuhamo v kisu, vodi, olju, soli, popru in sladkorju korenje, papriko in čebulo. Ko je drugi lonec kuhan, mu dodamo že prej kuhan in odcejen fižol. Vse skupaj zmešamo in naložimo v kozarce. Kozarce hermetično zapremo in jih pustimo da se ohladijo.

Sestavine:

0,5 kg korenja
1,5 kg fižola
1,5 kg paprike
0,5 kg čebule
0,5 l kisa
1,5 l vode
3 dcl olja
1 čajno žličko soli
Nekaj zrn popra
1 žlico sladkorja

Janja in Tina Medved,
Bele Vode nad Šoštanjem

Fižolova solata

Priprava:

Fižol rahlo skuhamo. Medtem razrežemo čebulo, papriko in paradižnik. Na 1 l kisa damo 3 l vode, 3 dcl olja, 4 žlice sladkorja in 4 žlice soli ter kuhamo 15 minut. Nato dodamo odcejen in še vroč fižol. Skupaj naj vre še 15 minut. Še vroče damo v kozarce in zapremo.

Sestavine:

5 kg fižola
10 debelih čebul
10 velikih paprik
10 rahlo rdečih paradižnikov
1 l kisa
3 dcl olja
18–20 kozarcev



Stanka Ratajc, Slovenske Konjice

Recept za zelenjavno solato (vložena v kozarce)

Sestavine in postopek:

3 kg stročjega fižola očistimo in narežemo na 3 cm koščke – skuhamo z malo soli do mehkega. Na 2 dcl olja popražimo 5 seseklanih čebul, nato dodamo 1,5 kg paprik narezanih na kocke, malo kasneje dodamo še 1 kg rdečega paradižnika, ki smo ga zrezali na kocke. Na koncu dodamo kuhan fižol, 2 dcl kisa za vlaganje, ki ga z vodo razredčimo po želji (npr. v razmerju kis 1: voda 4). Dodamo 2 žlici sladkorja in sol po okusu. Vse skupaj še 10 minut pokuhamo in vroče napolnimo v sterilne kozarce, zapremo in počasi ohlajamo.

Martina Kotnik, Dovže

Srbska solata

Priprava:

Fižol kuhamo v slani vodi do mehkega, nato ga odcedimo in ohladimo. Ostalo maso zrežemo in ko se odteče, jo zmešamo med fižol. Kuhamo 5 minut. Vročo damo v kozarec in počasi ohladimo.

Sestavine:

5 kg fižola
4 kg paprike
1 kg paradižnika (zeleni)
1 kg čebule
sol
cel poper
lovorjev list
2 l vode
1 l kisa
1–2 dcl belega olja
1–2 dcl sladkorja

OŠ Miha Pintar Toledo Velenje

Vlaganje stročjega fižola

Priprava:

Vlagamo fižol, ki nima niti. Fižol očistimo in narežemo na 2–3 cm dolge koščke. Skuhamo ga do mehkega, odlijemo vodo in še vročega damo v kozarce. Zavremo mešanico domačega kisa, vode in soli. Na 1l fižola potrebujemo ½ dcl kisa ter 2,5–3 dcl vode. Solimo toliko, da nam je mešanica dobra. Z vročo mešanico zalijemo fižol, zapremo in zavijemo v odeje, da se počasi ohladi.

Recepti z jagodičevjem

Jagodičevje je predvsem sestavina receptov za sladice (sadne kupe, rolade, deserte, mafine, torte, pite, sladolede, cmoke). So pa tudi sestavina v različnih pijačah (v sokovih, kompotih, sirupih, smoothijih, šabesah, likerjih in drugih alkoholnih pijačah). Več receptov jagodičevje vključuje kot sestavino marmelad ali džemov. Posebej zanimivi recepti so hladna juha iz malin, Gamajun poletni divji zajtrk za trajnostno zdravje, energetski prigrizek Kettejeva ploščica in zdravilni napitek trjak/terjak. Pri poimenovanju receptov iz jagodičevja (glede na ostale v natečaju promovirane sestavine) je bilo največ inovativnosti, ti primeri so: Junijska osvežitev iz domačega vrta, Čokoladni obrazi z malinami, Kettejeva ploščica, Snežna kraljica in torta Rožnata skušnjava. Suho jagodičevje je vključeno le v enem receptu. Verjetno je razlog v poletnem času poteka natečaja, saj je suho sadje v naših mislih v bolj hladnih in zimskih dnevih. Vsebujejo ga piškoti s pistacijami in suhimi brusnicami, kjer je tudi kombinacija okusov manj običajna.

Zavod Gamajun, Žabnica, Notranje Gorice

Gamajun poletni divji zajtrk za trajnostno zdravje

Priprava:

Suho sadje namočimo čez noč. Dodamo še čez noč namočene otrobe – 5 žlic, lahko tudi cimet in vanilijo.

Vse skupaj lahko na drobno narežemo po možnosti s keramičnim nožem, dodamo malo izvirske vode in dobro zmešamo ter malo pretlačimo. Lahko zmešamo tudi s paličnim mešalnikom, vendar se zavedajmo, da lahko zelene rastline zaradi tega oksidirajo, kar ni dobro.

Ko je zmes pripravljena, dodamo še nakaljena sončnična semena, nakaljeno pšenico ali druga žita, približno 3–5 pesti. Na koncu dodamo še pest vsaj dva dni namočenih orehov in dobro prepranih mandljev, ki jih tudi oluščimo. Odlični so tudi namočeni indijski in drugi oreščki.

Naberemo sveže rastline z

Gamajunovega sonaravnega vrta:

1 žlica ribeza

3 žlice ali več jagod – domačih in gozdnih

nekaj mladih listov gozdnih jagod
drugo sadje, ki je na vrtu (breskev, češnja ...)

lahko dodamo tudi banano, kokos
cvetovi ajde, regratov, borage (1 pest ali več)

listi mladega regrata, tropotec,
drobnjak, ajpš, krvomočnica (vsega 1 pest največ)

nekaj listov mete, limonovca, melise,
koprive



Opomba:

Tako smo pripravili obrok, ki je hranljiv, poteši lakoto in nam dobavi dovolj hranil za celice ter telo. Obrok je lahek in smo po njem osveženi ter polni delovne vneme. Sledite navodilom v receptu, saj so namakanje in ostale aktivnosti nujne zaradi dobre prebave. Poleg tega je hrano treba pojesti počasi ter dobro prežvečiti, saj se prebava začne v ustih in je njen najpomembnejši del.

Ta recept je eden izmed mnogih, s katerim pomagamo našim članom do ohranjanja in povrnitve trajnostnega zdravja.



Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ribezove žemljice

Priprava:

V skledi umešamo moko in suhi kvas, dodamo sladkor, vanili, sol, maslo, jajce in mleko. Sestavine 5 minut gnetemo z električnim mešalnikom, sprva pri manjši, nato pri večji hitrosti. Primešamo ribez in damo testo vzhajati na toplo, dokler ne naraste na dvakratni obseg. Testo še enkrat pregnetemo z mešalnikom, nato pa iz njega oblikujemo 30 cm dolgo štruko. To narežemo na 15 rezin, debelih po 2 cm, iz njih oblikujemo majhne cmoke. Nato jih naložimo na pekač in počakamo, da znova narastejo na dvakratni obseg. S čopičem po njih namažemo kondenzirano mleko, jih postavimo v ogreto pečico in pri 200–220° C pečemo 15 minut.

Sestavine (za 15 kosov):

250 g bele moke
½ zavitka suhega kvasa
25 g sladkorja
1 vanili sladkor
ščepl soli
50 g hladnega raztopljenega masla
1 jajce
1 žlica toplega mleka
75 g ribeza
1 žlica kondenziranega mleka

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Hladna juha iz malin

Priprava:

V kozici segrejemo belo vino in sladkor. Ko zavre, dodamo maline in pri šibkem ognju kuhamo 1–2 minuti. Nato maline pretlačimo skozi cedilko, dodamo limonin sok in ohladimo. V ohlajeno juho primešamo sladko smetano in začnimo z cimetom. Enako juho lahko naredimo z jagodami.

Sestavine:

250 ml belega vina
4 žlice sladkorja
300 g malin
svež limonin sok
250 ml sladke smetane
cimet

Tatjana Štancar Poprask, Skorno

Sadni jogurt

Sestavine:

domač jogurt
jagode
sladkor v prahu
sok ½ limone

Elka Bizjak, Apnenik, Boštanj

Domač jogurt

Postopek:

Sveže mleko segreješ na 92° C, nato ga hitro ohladiš na 37–40° C, cepiš z jogurtom (1 dcl jogurta na 1 liter mleka), dobro premešaš, naliješ v posodice in ga vzdržiš pri tej temperaturi 4–6 ur. Že čvrst jogurt hitro ohladiš in ga hraniš v hladilniku. Tako pripravljen jogurt je polnomasten, brez konzervansov in obstojen do 10 dni. Ješ ga lahko kot navadnega (čvrstega ali tekočega), lahko pa mu dodajaš različno sveže sadje, domače džeme ali marmelade, cimet, med ... Uporabiš ga lahko tudi pri pripravi različnih solat kot preliv – zelo osvežilno.

Sestavine:

pol kg suhega fižola (košpuc)
2 suhi prekajeni rebrci
2 stroka česna
pol čebule
mleti poper
sol
2 žlici masti ali oljčnega olja
1 majhen lovorjev list
peteršilj
2 korenčka

Marija Ažman, Braslovče

Malinovi cmoki

Priprava:

Vroč krompir pretlačimo, dodamo pirino moko, olje in sol. Hitro zgnetemo testo, ga oblikujemo v debel svaljek in razrežemo v ploščice. V vsako zavijemo 3 ali 4 maline. Cmoke kuhamo pri rahlem vretju 8 minut. Kuhane povaljamo v prepraženih drobtinah pomešanih s sladkorjem in jed ponudimo.

Sestavine:

1 kg kuhanega krompirja
30 dag pirine moke
2 žlici olja
sol
20 dag svežih ali zamrznjenih malin
6 dag kokosovega masla
6 dag drobtin
3 dag sladkorja

Eva Kavka, Ljubljana

Rižev narastek s svežimi roza bombicami

Sestavine:

300 g riža
1 l mleka
ribez
maline
jagode
borovnice
rozine
malo masla
ščepec soli
100 g sladkorja
4 jajca
vanili sladkor

Priprava:

Riž v mleku skuhamo, malo ohladimo in dodamo sladkor, rozine ter rumenjake. Iz beljakov naredimo sneg in ga vmešamo. Polovico mase damo v pekač, po celi površini naložimo sadje. Potem dodamo še preostanek mase. Pazimo, da na vrhu ni riževih zrn, ampak bolj tekoča masa – beljak, da se lepo zapeče. Pečemo 1 uro.

Božena Mislej, Izola

Jajčni zavajon z malinami

Priprava:

2 jajčka umešamo in solimo. Dodamo pest malin. V nizki ponvi segrejemo maslo in ko se peni, vlijemo jajca z malinami. To se precej dvigne, popečemo, obrnemo in popečemo še na drugi strani. Serviramo na krožnik in posujemo z sladkorjem. K temu se prileže še skodelica ajdovega čaja.

Marija Strmčnik, Razborca

Robide s pšeničnim grisom

Priprava:

Na mleku skuhamo pšenični zdrob in ga ohladimo (naj bo zelo gost). Ko se zdrob ohladi, ga premešamo in dodamo ½ kg skute, 1 pecilni prašek, 2 žlici kisle smetane in 2 jajca. Iz beljaka naredimo sneg, sladkor dodamo po želji. Nato namažemo pekač in izmenjujemo plasti zdroba, malin in robid ter to nekajkrat ponovimo. Na vrhu polijemo zmes iz 1 lončka sladke smetane in enega jajca ter damo v pekač. Pečeno jed razrežemo, ko se ohladi.



OŠ Jela Janežiča Škofja Loka

Medla obogatena z jagodami

Škofja Loka je znana po dobrih jedeh. Ali ste že kdaj poskusili loško medlo? Včasih so si te preproste jedi kuhali revni, danes pa so specialiteta tudi za gospode.

Priprava:

V vrelo slano vodo zakuhamo dobro oprano proseno kašo. Ko kaša zavre, vanjo počasi vmešamo moko. Medlo kuhamo približno 20 minut. Kuhano medlo zabelimo. Z žlico naredimo v medlo vdolbine, da se zabela lepše razleze. V kuhano medlo dodamo pretlačene in posladkane jagode, premešamo in ponudimo kot sladico.

Sestavine za 6 oseb:

2 l vode
20 dag prosene kaše
približno 15 dag bele ali ajdove moke
ščeč soli
5 dag masla

Palačinke s skuto in ribezom

Vrtec pri
OŠ Mala
Nedelja

Priprava:

Iz jajc, moke, soli in žlice sladkorja pripravimo maso za palačinke in jih spečemo. V posodici zmešamo skuto, mascarpone, limonin sok, javorjev sirup in sladkor po okusu. Na koncu primešamo še ribezove jagode. Palačinke namažemo z nadevom in jih zavijemo. Okrasimo jih z žličko ribezovega džema.

Sestavine:

25 dag moke
3 jajca
5 dcl mleka
1 ščepec soli
1 žlica sladkorja
10 dag pretlačene skute
10 dag mascarponeja
1 žlica javorjevega sirupa
malo rjavega sladkorja (po želji)
1 žlica limoninega soka
1 skodelica ribezovih jagod
nekaj žlic ribezovega džema (po želji)

Ivana Ramšak Kolar, Ravne pri Šoštanju

Ajdove palačinke z jagodovim nadevom

Sestavine:

2 jajci
4 žlice gladke moke
4 žlice ostre moke
4 žlice ajdove moke
1 žlica soli
1 žlica sladkorja
1 pecilni prašek
limonin sok

Nadev:

jagode zmiksamo
sladkor po potrebi
limonin sok
smetana

Ernest Horvat, Fokovci

Ajdove palačinke z malinovim nadevom – recepti mame Elze

Priprava:

Vse sestavine umešamo v tekočo maso, po potrebi lahko dodajamo še moko ali vodo in spečemo palačinke. Za nadev jih namažemo s kislno smetano, posipamo z mletimi orehi in malinami (lahko uporabimo sveže ali zmrznjene). Za dekoracijo palačinke rahlo prelijemo z malinovim sirupom.

Sestavine:

20 dag ajdove moke
20 dag katerekoli druge moke (pirine, pšenične ...)
2 jajci
0,5 l mleka
sol in radensko lahko dodamo po želji

vrtec Ilke Devetak Bignami Tolmin

Ajdove palačinke z marmelado iz jagodičevja

Sestavine:

150 g ajdove bio moke
2,5 dcl sveže sirotke
1 jajce
domača marmelada iz jagodičevja

Priprava:

Iz sestavin naredimo dovolj tekoče testo. Palačinke spečemo in jih namažemo z marmelado iz jagodičevja.

Oton Samec, Soržev mlin, Polže, Nova Cerkev

Ajdove palačinke z brusnično marmelado iz Sorškega mlina

Priprava:

Razžvrkljamo mleko, smetano, sladkor, sol in jajca. Postopoma dodamo pirino in ajdovo moko. V plitvi ponvi razgrnemo olje in vanjo vlijemo z majhno zajemalko testo, da se razlije in pokrije dno. Ko palačinka zarumeni, jo obrnemo in zapečemo še na drugi strani. Palačinke namažemo z nadevom, zvijemo, damo na topel krožnik in pokrijemo, da ostanejo mehke. Ajdovim palačinkam se odlično poda sladoled vanilije ali gozdnih sadežev, prelit z nekaj kapljic domačega robinovega likerja (za odrasle). Vse skupaj lahko lepo serviramo na desertnem krožniku.

Sestavine:

½ l mleka
4 jajca
2 žlici kisle smetane
kavna žlička soli
10 žlic ajdove moke
5 žlic pirine moke
olje
brusnična marmelada
(količina po okusu)
sladoled vanilijev ali gozdni
sadeži
robidov liker

Eko kmetija Kasaš, Dolina pri Lendavi

Ajdova zlevanka z višnjami

Priprava:

Vse sesekljamo. Sestavine, razen orehov, fig in olja, damo v skledo in z metlico premešamo, da dobimo gladko zmes. Vmešamo še orehe, fige in olje. Maso vlijemo v pekač (jaz uporabljam peki papir), na vrh naložimo višnje. Pečemo pri 180° C približno 30 minut, da je lepo zapečeno.

Sestavine:

1 jajce
1 l kislega mleka ali jogurta
2 dcl smetane
5 žlic pšeničnega zdroba ali ostre moke
malo soli
5 žlic rjavega sladkorja
5 dag na grobo sesekljanih orehov
1 vanilijev sladkor
1 pecilni prašek
1 dcl belega olja
7 žlic ajdove moke
1/2 kg izkoščičenih svežih ali vloženih višenj
5 suhih fig (jaz jih po navadi izpustim)

Ernest Horvat, Fokovci

Malinov retaš – recepti mame Elze

Priprava:

Vse sestavine skupaj zmesimo v gladko, bolj mehko testo, po potrebi dodajamo vodo ali moko. Testo pustimo počivati vsaj pol ure, nato ga raztegnemo. Pokapamo z malo maščobe in kisle smetane, ki smo ji primešali jajce in sladkor. Do polovice testa potrosimo maline, sladkor in malo drobtin. Zvijemo v zvitek, damo v pekač in pečemo pri 220° C približno 45 minut.

Potrosimo s sladkorjem v prahu in serviramo toplega.

Sestavine za testo:

1 kg moke
6 dcl vode
1 žlička soli
0,5 dcl olja



Tatjana Štancar Poprask, Skorno

Sestavine:

ajdova kaša
ajdova moka
jajca
sladkor
limonina lupina
cimet
mešano jagodičevje
voda
vanili sladkor



Priprava:

Jajca ubijemo v skledo, jih dobro stepemo, nato dodamo sladkor in stepamo dalje, da dobimo gladko, penasto umešano testo. Po žlicah počasi dodajamo ajdovo moko in neprestano mešamo, da testo ostane brez grudic.

Pečico segrejem na 180° C. Okrogel pekač namastimo in potresemo s koruznim zdrobom. Testo vlijemo v pekač, ga enakomerno razporedimo in potisnemo v pečico za približno 20 minut. Ko je biskvit pečen, ga vzamemo iz pekača, zvrnemo na rešetko in počakamo, da se ohladi.

Ohlajen biskvit previdno prerežemo v sredini, da dobimo dve okrogli ploskvi. Spodnjo ploskev namažemo z ribezovo marmelado in pokrijemo z zgornjo ploskvijo. Na koncu biskvit posipamo s sladkorjem v prahu, narežemo na kose in serviramo na krožnik.

Sestavine:

Sestavine (za 10 ljudi):

5 svežih jajc

8 žlic ajdove moke

6 žlic sladkorja

3 žličke olja za namastitev
pekača

1 pest koruznega zdroba

250 g ribezove marmelade

30 g sladkorja v prahu

Marija Ažman, Braslovče

Male malinine potičke

Priprava:

Napravimo testo in dodajamo vodo po občutku. Testo namažemo z malinino marmelado. Pečemo 40 minut na 200° C.

Sestavine:

2 x več maščobe kot moke

25 dag maščobe (maslo)

– mešamo

50 dag moke

5 dag sladkorja

1 pecilni prašek

1 vanili sladkor

malo soli

malo limonine lupine

malo ruma



družina Dokl Menih, Topolšica

Snežna kraljica

Priprava:

V kozici pomešamo gozdne sadeže z malinovim likerjem in 30 g sladkorja. Pokrito kuhamo 15 min.

Kruh drobno nasekljamo, potem pa še zdrobimo z valerjem. V ponvi ga do suhega popečemo, da nastanejo drobtine. Potresemo s 30 g sladkorja in karameliziramo. Pustimo da se ohladi. Nato pa zmešamo s cimetom, naribamo čokolado in vanilijevim sladkorjem. Skuto gladko zmešamo s pinjencem, dodamo pomarančno lupino in preostali sladkor. Izberemo nekaj lepih jagod za dekoracijo.

Ostalo jagodičevje vmešamo v stepeno smetano in položimo na dno steklenih kozarcev. Dodamo skuto, sledi plast zmesi pumpernickla in čokolade. Nato ponovimo: jagodičevje, skuta, pumpernickel. Na vrhu naj bo skuta, ki jo okrasimo z nekaj jagodami.

Čokoladno – jagodna skuta
za vso družino

Sestavine:

Sestavine:

250 g mešanih gozdnih sadežev,
ki jih naberemo na vrtu:
jagode, maline, robide,
borovnice ...
2 cl malininega likerja (ali pa za
otroke stisnjeni sok)
100 g sladkorja
2 vrečki vanili sladkor
200 g kruha (lahko tudi
polnozrnat kruh s
kombinacijo ajdove ali pirine
moke)
noževa konica mletega cimeta
500 g skute
50 ml pinjenca ali sirotke
naribana pomarančna lupina
¼ l stepene smetane

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Tiramisu z jagodičevjem

Priprava:

Z mešalnikom dobro premešamo rumenjake in sladkor. Ko je to dvoje dobro umešano, dodamo še maskarpone skuto in nato še stepeno sladko smetano. Tej masi dodamo po želji oziroma kar nam nudi vrt: jagode, ribez, maline, borovnice. Nato v pekač na dno zložimo piškote, katere prepojimo z mešanico ruma in kave (po okusu vsakega posameznika), na to polovico mase nadevamo na prepojene piškote na to pa vse še enkrat ponovimo in na vrhu potresemo z jagodičevjem, katerega že imamo v masi.

Sestavine:

3 žlice sladkorja
3 rumenjaki
25 dag maskarpone skute
0,5 l sladke smetane
piškoti za tiramisu
rum
kava

Magdalena Hudolin, Bele Vode nad Šoštanjem

Ribezovo pecivo s skuto

Priprava:

Margarino penasto umešamo, polagoma dodajamo sladkor in rumenjake in mešamo, da dobro naraste.

Dodamo vanilin sladkor, limonin sok in lupino. Posebej zmešamo zdrob, puding in pecilni prašek. Po žlicah dodajamo jajčni zmesi in dodamo še skuto. Zmešamo in testo zrahljamo s trdnim snegom iz štirih beljakov. V pekač razgrnemo ½ testa, potrosimo z ribezom in pokrijemo z drugo polovico testa. Pečemo 40 minut pri 200° C.

Sestavine:

4 jajca
200 g sladkorja
125 g margarine
1 vanilij sladkor
1 pecilni prašek
4 velike žlice pšeničnega
zdroba
1 vanilijev puding
4 žličke limoninega soka in
malo lupine
1 kg skute
250 g ribeza





Sladica s skuto in malinami

Rumenjake, sladkor in maslo stepemo, da se speni in naraste ter dobimo gladko zmes. Dodamo moko, pecilni prašek in vanilijev sladkor, mleko in na koncu stepene beljake. Na pomaščen in pomokan pekač vlijemo dobro polovico testa in lepo poravnamo. Na testo nadevamo skutin nadev, poravnamo in na nadev še naložimo maline. Preostalo testo lepo enakomerno namažemo na maline in pečemo na v ogreti pečici na 175° C cca. 40 minut. Pecivo je zelo rahlo in sočno, daje občutek, da ni pečeno. Pecivo je treba pustiti ohladiti, da se lahko lepo reže. Posujemo ga lahko s sladkorjem v prahu, ni pa nujno.

250 g sladkorja
4 jajca
150 g masla
250 g moke
2 dcl mleka
1 pecilni prašek
1 vanilijev sladkor

500 g skute
1 kislja smetana (2 dcl)
1 navadni jogurt (2 dcl)
1 jajce
4 žlice sladkorja
2 vanilijeva sladkorja
limonina lupinica in sok ene limone
po želji žlička cimeta
1 kg malin

Osvežilen biskvit z jagodičevjem ali drugim sadjem in kosmiči

Cela jajca (ni potrebno ločevati rumenjaka in beljaka) in sladkor zmešamo skupaj, da naraste. Počasi dodajamo olje, da nastane homogena masa. Nato dodamo moko s primešanim pecilnim praškom.

3 cela jajca
11 žlic sladkorja
11 žlic olja
14 žlic moke
½ pecilnega

Za sadni nadev uporabimo katerokoli sadje. Če je bolj kislo (npr. kisljabolka, rabarbara, josta, robide, ribez, maline ... – dodamo po okusu nekaj sladkorja ter ovsene kosmiče (tudi po okusu), da vpijejo odvečno vlago, ki jo odda sadje. Sadje je lahko tudi iz skrinje, ni ga potrebno popolnoma odtajati. Po želji dodamo cimet ali kakšno drugo začimbo. Sadje z dodatki dobro premešamo.

V pekač damo peki papir. Polovico mase zlijemo v pekač. Običajno je mase zelo malo in komajda prekrije dno. Masa se malo razmaže, pri čemer pa niti ni potrebno, da je dno popolnoma prekrito. Na to maso dodam pripravljeno sadje, nekoliko poravnamo. Ostanek mase poskušamo nekako razporediti čez sadje in na koncu malo razvlečemo po površini sadja. Se zgodi, da ne prekrije čisto vsega, a nič hudega, saj lepo naraste. Peče se 35–40 minut, med 190–200° C, po vrhu mora biti kar lepo rjavo, saj je sicer sredina premalo pečena. Ohladimo.

V kolikor želite oblito s čokolado, je postopek čisto preprost. Na vroč pečen biskvit nalomimo koščke čokolade in damo nazaj v ugasnjeno, a še vročo pečico za 5–10 minut, da se čokolada zmehča. Z nožem ali lopatico stopljeno čokolado razvlečemo po površini biskvita. Po želji se lahko po vrhu potrese z mletimi lešniki, orehi ...



Ribezove medene tortice

Alenka
Markež,
Skorba,
Hajdina

Priprava:

Rumenjake s sladkorjem penasto vmešamo. Beljake stepemo v trd sneg. Rumenjakom dodamo moko in trd sneg ter zelo na rahlo premešamo. Modelčke premažemo z oljem ter vlijemo zmes. V ogreti pečici na 180° C pečemo 10 minut. Nekoliko ohlajene tortice zvrnemo ter okrasimo s smetano, sadjem ter pokapamo z medom. Tortice sproti krasimo!

Sestavine:

3 zvrhane žlice riževe moko
3 jajca
3 zravnane žlice sladkorja
smetana
med
ribez in maline

Neža Zatler, Ljubljana

Jagodna pita

Priprava:

Zmešamo presejano moko, sladkor, maslo, jajce, vanilij in ščepec soli ter zgnetemo v testo, ki ga damo počivati za pol ure. Jagode damo marinirati v rum. Testo razvaljamo in damo v pekač, katerega prekrijemo z jagodno marmelado, na vrh pa damo sveže jagode. Pečemo 20–30 minut pri 180° C.

Sestavine:

300 g bele moko
100 g sladkorja
200 g masla
sol
1 jajce
vanilijev sladkor
jagodna marmelada
500 g jagod
rum

Če v receptu delamo z ajdovo moko, damo na 200 g bele moko še 100 g ajdove.

OŠ Šmarje pri Jelšah

Ajdova pita z jagodičevjem

Priprava:

V posodo damo ajdovo moko, na kose narezano maslo, jajce, pecilni prašek, sladkor in ščepec soli. Vse skupaj zamesimo v gladko testo. Testo postavimo v hladilnik in medtem pripravimo nadev: z vilicami dobro premešamo skuto, jajce in jagodičevje. Sladkamo po okusu.

Pečico segrejemo na 180° C. Testo vzamemo iz hladilnika in ga razvaljamo v velikosti pekača. To najlažje storimo kar na papirju za peko, s katerim testo enostavno prenesemo v pekač. Pekač s testom za 10 minut postavimo v segreto pečico. Nato ga vzamemo iz pečice in nanj namažemo nadev. Pečemo še 15 do 20 minut. Počakamo, da se pita ohladi. Postrežemo jo lahko posuto s sladkorjem v prahu in mletimi orehi.

Sestavine za testo:

150 g ajdove moko
75 g masla
1 jajce
pol čajne žličke pecilnega praška
1 vanilin sladkor
1 žlica sladkorja
ščepec soli

Sestavine za nadev:

250 g skute
1 jajce
250 g jagodičevja
1 vanilin sladkor
sladkor (po okusu)



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Malinine rezine

Priprava:

Beljake, vodo in sol stepemo v trd sneg, počasi dodajamo sladkor, zmešan z vanilijevim sladkorjem in mešamo na najmanjši hitrosti, dodamo rumenjake in nazadnje moko, zmešano s škrobom.

Pečemo približno 30 minut na 180° C, odvisno od pečice, lahko tudi kakšno minutko dlje.

Medtem skuhamo puding, razmešan s sladkorjem. Večkrat premešamo, da se ne naredi kožica. V ohlajenega (takrat je tudi že biskvit pečen) zmešamo kislo smetano.

Pečen biskvit premažemo s pudingovo kremo. Jaz premažem še toplega. Vse skupaj ohladimo, da se na kremi začne delati povrhnjica. Nato po kremi potresemo maline in jih prelijemo s prelivom za torte. Pecivo je dobro, če je primerno ohlajeno.

Sestavne za biskvit:

160 g sladkorja
4 jajca
1 vanilijev sladkor
80 g moka
80 g škroba
1/2 pecilnega praška
8 žlic vode
ščepec soli

Krema:

7 dcl malinovega soka
2 pudinga z okusom maline
3 žlice sladkorja
3 kisle smetane

Preliv:

200 g malin, lahko tudi zmrznjenih
2 rdeča preliva za torte
po želji malinova aroma

Katja Berčič, Ljubljana

Čoko kolač z jagodičevjem

Sestavine:

100 g sladkorja
4 jajca
170 g mletih mandljev
1 žličko cimeta
1 žličko pecilnega praška
ščepec soli
100 g koščkov čokolade
jagodičevje

Postopek:

V dve posodi ločimo rumenjake in beljake. Pečico segrejemo na 175° C, pekač obložimo s papirjem za peko. V posodi zmešamo mlete mandlje, cimet in pecilni prašek.

V posodo z rumenjaki dodamo polovico sladkorja in mešamo toliko časa, da nastane rahla penasta zmes. Vmes dodamo mešanico mletih mandljev, pecilnega praška in cimeta.

Stepemo beljake in jim dodamo ščepec soli ter preostali sladkor, tako da nastane čvrst sneg. Sneg beljakov z metlico umešamo v zmes rumenjakov in

mandljev ter na koncu zmesi dodamo še jagodičevje.

Pripravljeno testo vlijemo v pekač in po vrhu prekrijemo z jagodičevjem ter koščki čokolade. V ogreti pečici pečemo 35 minut.

Pred serviranjem kolač po želji potresemo s sladkorjem v prahu in mu dodamo stepeno smetano ali preliv iz jagodičja.

Priprava:

Jagodičevje stresemo v kozico, prelijemo z limoninim sokom in potresemo s sladkorjem. Vse skupaj na hitro pokuhamo, toliko da se iz jagodičevja izloči malo soka ter odstavimo.

Pripravljen preliv ohladimo in shranimo v hladilniku ali pa še vročega uporabimo kot dodatek k številnim sladicam, z njim lahko prelijemo tudi sladoled.

Sestavine za preliv iz jagodičevja:

250 g jagodičevja (jagode, borovnice, ribez, maline, robide, brusnice)
1 limona
50 g sladkorja

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Pita z jagodičevjem

Priprava:

Pečico segrejemo na 200° C. Listnato testo razvaljamo in ga položimo na pekač za pito, naredimo tudi rob. Skuto, rumenjaki in škrob ter zdrobljen marcipan zmešamo in premažemo po testu. Obložimo s poljubnim jagodičevjem in posujemo z maslenimi mrvicami. Pripravimo jih tako, da v skledi na hitro zgnetemo sladkor, mleko, sol in koščke hladnega masla.

Sestavine:

1 plošča listnatega testa
75 g marcipana
150 g pasirane skute
1 rumenjak
1 žlica škroba
100 g moke
75 g sladkorja
ščepec soli
75 g masla
jagodičevje (borovnice, jagode, maline, robide ...)

Katja Berčič, Ljubljana

Makova pita z rdečim ribezom

Sestavine za krhko testo:

250 g moke
160 g sladkorja
125 g masla
1 jajce
½ zavitka pecilnega praška

Priprava:

Krhko testo: Iz naštetih sestavin zgnetemo testo, ki ga pustimo na hladnem pol ure. Model namažemo z maslom in postavimo v hladilnik.

Biskvit: Maslo penasto umešamo s polovico sladkorja in rumenjaki, primešamo mleti cimet, mak in mandlje, dodamo trd sneg iz beljakov in druge polovice sladkorja ter dobro premešamo z moko in pecilnim praškom. Krhko

testo razvaljamo in z njim obložimo dno ohlajenega modela in približno tri centimetre roba. Napolnimo ga z makovim biskvitom, potresemo z ribezom in ga narahlo zamešamo v maso. Pečemo 30 minut pri 190° C.

Sestavine za biskvit:

6 rumenjakov in beljakov
80 g masla
100 g sladkorja
14 g zmletga maka
80 g zmletih mandljev
100 g moke
150 g rdečega ribeza
1 zavitek pecilnega praška
cimet

Katarina Okorn Kolarič, Spodnja Sorica

Pecivo z ribezom in pudingom

Priprava:

Rumenjake, sladkor, vanilin sladkor, vodo in olje zmešamo skupaj in počasi dodajamo zmes moke in pecilnega praška. Nato dodamo še čokolado v prahu in na koncu še sneg, ki smo ga naredili iz beljakov. Pečemo 20 minut pri 180° C.

Pečeno potresemo z ribezom in ko se ohladi čez polijemo še kuhan puding.

Sestavine:

20 dag moke
4 rumenjaki
20 dag sladkorja
100 ml vode
80 ml olja
1 vaniljev sladkor
1 pecilni prašek
4 beljaki
4 žlice čokolade v prahu
2 vaniljeva pudinga, ki ju skuhamo po navodilih iz vrečke



V prvi posodi zmešamo skupaj moko, pecilni prašek, sodo bikarbono in ovsene kosmiče. V drugi posodi pa zmešamo jogurt, jajci, olivno olje, sladkor in vanilij sladkor. Dobljeni tekoči zmesi hitro primešamo zmes z moko. V testo na koncu previdno vmešamo še jagodičje in z njim napolnimo vdolbine pomaščenga pekača za mafine. Pečemo 20–25 minut pri 180° C.

Katja Berčič, Ljubljana

Ribezovi čoko mafini s kokosovim snegom

Priprava:

Moko, pecilni prašek, 50 g kokosovih kosmičev in čokoladne koščke zmešamo. Ubijemo 3 jajca in ločimo rumenjake od beljakov. Mehko maslo, 100 g sladkorja, žlico limetinega soka in kokosovega likerja ter jogurt gladko zmešamo. Hitro primešamo zmes z moko in nato še ribezove jagode. S testom napolnimo pomaščene vdolbine pekača. Pečemo 20 minut pri 175° C. Beljake, 100 g sladkorja in 25 g kokosovih kosmičev stepemo v trd sneg in ga porazdelimo na kolačke. Po vrhu dodamo nekaj kroglic ribeza. Pečemo še 10 minut pri 150° C, da sneg rahlo porjavi.

Sestavine:

200 g ribeza
200 g moko
2 žlički pecilnega praška
75 g kokosovih kosmičev
100 g čokoladnih koščkov
3 jajca
100 g masla
200 g sladkorja
1 žlica limetinega soka
1 žlica kokosovega likerja
150 ml jogurta



Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ajdova rulada z brusnicami

Priprava:

Biskvit pripravimo po osnovnem receptu, pri čemer zmešamo jedilni škrob z ajdovo moko, lešniki in pecilnim praškom ter previdno vmešamo, spečemo in zvijemo.

Polovico marmelade namažemo po biskvitu. Smetano čvrsto stepemo s sladkorjem in utrjevalcem. Eno tretjino prihranimo. V preostalo smetano vmešamo preostalo marmelado, namažemo po biskvitu in ga previdno zvijemo. Za 15 minut damo na hladno. Površino rulade premažemo s preostalo smetano. Nato jo vsaj za 30 minut postavimo na hladno.

Sestavine:

4 jajca
100 g sladkorja
1 ščepec soli
40 g jedilnega škroba
100 g ajdove moko
50 g mletih lešnikov
1 žlička pecilnega praška
400 g brusnične marmelade
500 g smetane
2 žlici sladkorja
2 vrečki utrjevalca za smetano



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Ajdova rulada z brusnicami

Priprava – biskvit:

Jajca, sladkor in vaniljev sladkor mešamo z mešalnikom približno 10 minut, da nastane pena. Tej peni narahlo s kuhalnico vmešamo presejano moko s pecilnim praškom. Če želimo, vmešamo tudi rastlinsko barvo.

V velik, nizek pekač položimo peki papir, ki ga namažemo z oljem. Vlijemo biskvit in ga pečemo približno 20 minut na 180° C oz. peko prilagodimo pečici. Z nožev konico preizkusimo, če je pečeno.

Pečen biskvit pustimo par minut počivati, potem pa ga skupaj s peki papirjem zavijemo v rulado in pustimo 10 minut, da se hladi, nato jo razvijemo in odstranimo papir, ter zavijemo biskvit v rolo in pustimo, da se popolnoma ohladi. Ko je biskvit hladen, ga razvijemo in malo namočimo z jagodnim kompotom, namažemo s kremo, posujemo jagode, zavijemo in poljubno okrasimo.

Priprava – krema:

Smetano stepemo do trdega. S kuhalnico ji vmešamo približno pol dcl mleka in premešamo, nato pa vmešamo še nekaj jagodnega kompota, da smetana dobi okus. Smetani dodajamo toliko tekočine (ali mleka ali kompota), da postane prijetno voljna oz. gladka in sočna. Lahko jo obarvamo z jedilno barvo. Rulado postavimo v hladilnik, da se ohladi.

Sestavine za biskvit:

80 g sladkorja
4 jajca
1 vaniljev sladkor
1 pecilni prašek
100 g moke
po želji tudi rastlinska rdeča barva

Sestavine za kremo:

250 ml rastlinske smetane
1 jagodni kompot
mleko po potrebi
po želji tudi rastlinska barva

OŠ Simona Kosa Podbrdo

Biskvitna rulada z jagodami

Priprava:

Beljake zmešamo v skledi s sladkorjem, vaniljevim sladkorjem in ščepec soli ter stepemo v trd sneg. Primešamo rumenjake, maslo, moko in škrob. Na pekač, obložen s peki papirjem, na centimeter debelo naneseemo maso. Oblikujemo v pravokotnik. V predhodno segreti pečici pečemo rulado 8–10 minut na 220° C.

Vzamemo iz pekača in položimo na peki papir, posut s sladkorjem v prahu. Papir počasi odstranimo. Testo zvijemo v rulado, zavijemo v peki papir in počakamo, da se ohladi.

Medtem narežemo jagode.

Smetano skupaj s sladkorjem stepemo. Ohlajen biskvit odvijemo, premažemo z jagodno marmelado in obložimo s stepeno smetano in jagodami. Zavijemo v rulado in posujemo s sladkorjem.

Sestavine:

20 g masla (raztopljenega)
5 beljakov
4 rumenjaki
70 g sladkorja
40 g moke (gladke)
40 g koruznega škroba
1 čajna žlička vanilijevega sladkorja
1 ščepec soli
400 g jagod
200 g sladke smetane
1 žlica sladkorja
sladkor v prahu (za posipanje)

Nadev:

250 g jagodne marmelade

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Borovničeva rulada

Priprava:

Rumenjake ločimo od beljakov.

Rumenjakom primešamo pol sladkorja, beljakom pa drugo polovico. Beljake stepemo v sneg, rumenjake dobro premešamo. Rumenjakom dodamo olje in jim počasi primešamo sneg in moko. Pekač prekrijemo s papirjem za peko, ga premažemo z maso in pečemo 15 minut približno 200° C.

Kremo pripravimo tako, da maslo dobro premešamo, da dobimo penasto maso.

Dodamo vaniljev sladkor, rumenjaki, surovi sladkor in skuto.

Testo premažemo s kremo in prekrijemo z borovnicami.

Zvijemo v rulado in še zunanji del premažemo s kremo.

Sestavine:

5 jajc
180 g surovega sladkorja
140 g moke (gladke)
4 žlice olja
Krema:
200 g masla
Vaniljev sladkor
1 rumenjak
100 g surovega sladkorja
250 g skute
350 g borovnic

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Rulada z jagodičevjem

Priprava:

Beljake stepemo v ne pretrd sneg. Dodamo rjavi sladkor in stepamo še 1 minuto. Dodamo rumenjake in stepamo še 1 minuto. Po žlicah dodajamo moko in rahlo mešamo. Maso enakomerno razgrnemo na pekač, obložen s peki papirjem, in pečemo največ 15 minut v pečici, ogreti na 180° C (ventilacijska 160° C). Svetlo zapečeno testo še vroče zvijemo v svitek, peki papirja ne odstranimo. Počakamo, da se ohladi. Ohlajeno testo odvijemo, odstranimo peki papir, pomažemo s sladko stepeno smetano in po vsej površini obložimo z jagodičevjem. Če smo pod rolado položili peki papir, si zelo pomagamo pri zvijanju. Rolada naj bo zavita čim tesneje. Uporabimo lahko tudi malo več smetane, le pri zavijanju bodimo previdni, da ne izteče. Če rolade ne bomo takoj postregli, jo zavijemo v peki papir in folijo ter shranimo v hladilniku. Preden jo postrežemo, jo bogato posujemo s sladkorjem v prahu.

Sestavine za piškotno testo:

4 beljaki
100 g rjavega sladkorja
4 rumenjaki
120 g moko
naribana lupinica pol limone

Sestavine za nađev:

2,5 dcl sladke smetane
500 g jagodičevja (borovnice, maline, jagode)
4 žlice rjavega sladkorja
sladkor v prahu za posip

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Čokoladne rezine z ribezom

Priprava:

V mešanico moko in pecilnega praška zdrobimo margarino, dodamo sladkor, ščepec soli, jajce in mleko. Testo vgnemo v obliki svaljka in pustimo počivati na hladnem 30 minut. Potem svaljke razvaljamo na velikost pekača, pomagamo si s folijo, da se testo ne prime valjarja. Tako razvaljano testo prebodemo z vilicami in pečemo 10 minut pri temperaturi 180° C. Ko je testo pečeno, ga takoj, ko ga vzamemo iz pečice, namažemo z ribezovo marmelado, nato ga prelijemo s prelivom in pečemo še slabih 10 minut.

Preliv:

Jajca in sladkor penasto stepemo, dodamo na grobo naribano čokolado in na drobno sesekljane rozine, grobo mlete mandeljne in moko. Vse skupaj rahlo premešamo in s to mešanico premažemo pečeno testo v pekaču. Nato pečemo še slabih 10 minut pri temperaturi 180° C. Ko se pecivo ohladi, ga narežemo na pravokotnike.

Dekoracija:

100 g bele čokolade, stopljene na sopari, damo v vrečko iz papirja za peko, odrežemo vogal in po rezini nabrizgamo zelo tanke črte.

Testo:

130 g margarina za peko
300 g moko
100 g sladkorja
2 jajci
ščepec soli
½ zavitka pecilnega praška
2 žlici mleka
200 g ribezove marmelade

Preliv:

150 g čokolade
70 g rozin
2 jajci
80 g sladkorja v prahu
70 g mandeljnov

1 velika žlica moko
Dekoracija:

150 g bele čokolade

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Jogurtov biskvit z jagodičevjem

Priprava:

Tortni model ali manjši pekač namažemo z maslom in potresemo z moko. Pečico ogrejemo na 190° C. Jogurt, sladkor, moko, ki smo ji vmešali pecilni prašek, olje in jajce zmiksamo. Zmes zlijemo v model. Potresemo z 1/3 jagodičevja, postavimo v ogreto pečico in pečemo 25 minut.

Preostalo jagodičevje zmešamo s 3 žlicami sladkorja v prahu, potresemo po pečenem biskvitu in pečemo še približno 5 do 10 minut. Pečen biskvit pustimo, da se ohladi, nato ga potresemo s sladkorjem v prahu in razrežemo.

Sestavine za 6 oseb:

1 lonček jogurta
1 lonček sladkorja
2 lončka moko
1 žlica pecilnega praška
½ lončka sončničnega ali repičnega olja
1 jajce
1 košček masla za pekač
300 g jagodičevja (malin, ribeza in robidnic)
4 žlice sladkorja v prahu



Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Čokoladni obrazi z malinami

Sestavine:

250 g zamrznjenih malin
7 listov bele želatine
100 g sladkorja v prahu
2 žlici limoninega soka
75 g masla
200 g smetane
1 tri plastna biskvitna
podlaga (gotov izdelek)
500 g temnega
čokoladnega obliva

Priprava:

Maline odtalimo. Želatino namočimo. Maline pretlačimo s sladkorjem v prahu in limoninim sokom. Maslo stopimo, dodamo malinovo kašo in premešamo. Želatino ožamemo in v topli malinovi zmesi raztopimo. Postavimo za 30 minut na hladno, da se začne krema strjevati. Smetano čvrsto stepemo, vmešamo v kremo in damo za 20 minut na hladno. Iz dveh plošč biskvita z modelčkom izrežemo 28 majhnih podlag in jih položimo na rešetko za pecivo. Preostali biskvit zamrznemo. Malinovo kremo nadevamo v brizgalno vrečko z velikim luknjičastim nastavkom in na izrezane podlage nabrizgamo približno 3 cm visoke kupčke. Za 45 minut damo na hladno. Za glazuro čokolado grobo nasekljamo in nad vročo kopeljo raztopimo.

Vsak kupček kreme oblijemo z 2 žlicama obliva. Ko se obliv popolnoma strdi, s sladkorno pisavo naslikamo obraz.

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ribezove tortice

Priprava:

Jajca, vaniljev sladkor in sladkor penasto premešamo, dodamo zmehčano margarino, mleko, sol, limonino lupino, rum in na koncu vmešamo s kuhalnico še moko s pecilnim praškom in 1/3 ribeza. Maso nadevamo z žličko v papirnate košarice in na vsak del vtisnemo še ostanek ribeza. Pečemo 10–14 minut pri temperaturi 180° C (odvisna od velikosti košaric). Tortice ponudimo ohlajene ali tople, posute s sladkorjem v prahu.

Sestavine:

250 g rdečega ali črnega ribeza
300 g moke
80 g sladkorja
250 g margarine za peko
2 jajci
100–150 ml mleka
1 zavitek pecilnega praška
ščepec soli
limonina lupina
1 zavitek vaniljevega sladkorja
malo ruma

OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana

Ajdova torta s skuto in ribezovim prelivom

Priprava:

Vse sestavine za testo dobro pregnetemo z rokami in nastalo testo postavimo v hladilnik. Medtem pripravimo nadev. Za nadev enostavno vse sestavine zmešamo skupaj. Testo vzamemo iz hladilnika in dve tretjini razvaljamo, tako da pokrijemo dno tortnega modela. Sedaj vzamemo še prihranjeno tretjino testa in iz njega oblikujemo dolg svaljek. Svaljek pritisnemo na rob tortnega modela, tako da naredimo rob torte. Pekač postavimo v pečico ogreto na 180° C za 10 minut, ga vzamemo ven in nanj enakomerno razporedimo in namažemo nadev. Pečemo še 10–15 minut. Zraven postrežemo ribezov nadev.

Preliv. Priprava:

V lončku pripravimo zmes moke (2 žlici) in vode (2 žlici). Ribez in sok stresemo v kuhhalno posodo in postavimo na ogenj. Počasi vlijemo moko in mešamo dokler ne zavre in se omaka ne zgosti. Preliv polijemo po torti.

Sestavine za testo:

1 skodelica in pol ajdove moke
pol žličke pecilnega praška
2 žlički in pol sladkorja
1 vanili sladkor
sol

1 jajca

3 žlice masla

Sestavine za nadev:

2 skodelici skute

1 jajce

2 žlički cimeta

sladkor po okusu

2–3 pesti rozin

2 žlički vode

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Ledena torta z jagodičjem

Priprava:

Plošče iz beljakove mase položimo na pladenj za zamrzovanje in obdamo s tortnim obročem. Jagodičje preberemo in po potrebi oplaknemo, nato sadje zmešamo s sladkorjem v prahu in vanilijevim sladkorjem. 200 g smetane čvrsto stepemo in namažemo na beljakovo osnovo. Po njej potresemo eno tretjino sadja in postavimo za 20 minut v zamrzovalnik. Postopek še dvakrat ponovimo, tako da porabimo posladkano sadje. Na vrh položimo še zadnjo osnovo, torto pokrijemo s folijo za živila in jo damo za 12 ur v zamrzovalnik. Preden ledeno torto ponudimo, jo damo za eno uro v hladilnik. Čvrsto stepemo preostalih 200 g smetane, jo namažemo na torto in torto okrasimo s svežim sadjem.

Možnost zamenjave:

Osnove iz beljakovega snega lahko pripravimo tudi sami. 6 beljakov in 300 g sladkorja čvrsto stepemo. Iz papirja za peko izrežemo 4 kroge ($\varnothing = 24$ cm). Beljakov sneg nadevamo v vrečko za zamrzovanje z okroglim nastavkom in ga nabrizgamo v spirali na papirnate kroge. V pečici pečemo pri 120°C približno 40 minut. Namesto osnov iz beljakovega snega lahko uporabimo gotove obročke iz beljakovega snega, ki jih zdrobimo in potresemo med plasti smetane.

Sestavine za 14 kosov:

600 g mešanega jagodičja
2 žlici sladkorja v prahu
1 vrečka vanilijevega sladkorja
800 g smetane
jagodičje za okras
4 plošče iz beljakove mase

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Torta z robidami in skuto

Priprava:

Nizek pekač namastimo in obložimo s peki papirjem. Skuto dobro premešamo (mešalnik), dodamo jogurt, moko, sladkor, jajce, beljak in vse skupaj dobro premešamo. Dodamo še limonino lupino. Na koncu vmešamo še robide. Vse skupaj vlijemo v pekač in pečemo 30 minut pri 180°C . Pečico ugasnemo in torto pustimo še 30 minut v pečici. Torto damo iz pekača na pladenj. Okrasimo jo z robidami. Robide lahko nadomestimo tudi z malinami.

Sestavine za 4 osebe:

175 g skute
150 g jogurta
1 žlica moka
2 žlici sladkorja
1 jajce
limonina lupina
200 g robid

Torta rožnata skušnjava

Nina Skitek,
Radomlje

Priprava:

Albert kekse zmeljemo in jih polijemo s stopljenim maslom. Tortni model (premer 23 cm) obložimo s peki papirjem in vanj vlijemo albert piškote z maslom. Pečemo 5–10 minut na 150°C . Jagode narežemo, dodamo ostale sestavine v posodo (agar agar-strjevalo pripravimo po navodilih), počakamo, da zavre in vlijemo na piškote. Po želji lahko namesto agarjo dodamo drugo strjevalo za jagode. Ko se jagode na hladnem strdijo, nanje dodamo stepeno smetano.

Testo:

300 g albert keksov
200 g ali več
margarine

Nadev:

jagode 700 g – 1 kg
(po želji)
sladilo po želji
agar in pomarančni
sok (ali strjevalo
po želji – želirni
sladkor, bio
strjevalo za jagodno
marmelado, itd.)

Zgornja plast:

Smetana za stepanje



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Jagodno borovničeva torta

Priprava:

Beljake stepemo v sneg. Rumenjake penasto stepemo s sladkorjem. Dodamo vodo in olje. Nazadnje umešamo moko s pecilnim praškom. Vlijemo v model za torte premera 24 cm s snemljivim obodom. Dno oboda »oblečemo« s papirjem za peko (izrežemo krog malo večji od pekača in ga »zapremo« z obodom na dno). Pečico segrejemo na 180° C in pečemo približno 40 minut. Če je pečeno, preskusimo z zobotrebcom. Pustimo, da se dobro ohladi, najbolje čez noč.

Želatino namočimo v mrzli vodi, jo ožamemo in raztopimo. Stepemo sladko smetano, dodamo mascarpone, stopljeno želatino (hitro jo vmešamo z mešalcem, da se ne začnejo delati grudice, želatina naj ne bo vreča, ampak mlačna), sladkor (po okusu) in narezane jagode. Hitro premešamo.

Enako naredimo borovničevo kremo.

Biskvit obrnemo na »glavo« in ga 2-krat prerežemo. Torto lahko zlagamo v obodu za torte ali pa brez. Krema mora biti hladna – ohladimo jo v hladilniku in dokler ne začne delovati želatina, večkrat premešamo.

Zložimo torto: biskvit, ki ga navlažimo s sokom, jagodna krema, biskvit, ki ga navlažimo s sokom, borovničeva krema, biskvit, ki smo ga navlažili s sokom na spodnji strani.

Čez noč naj se hladi v hladilniku.

Sestavine za biskvit:

6 jajc
300 g sladkorja
125 ml vode
125 ml olja
320 g moke
pol pecilnega praška
100 ml jagodnega ali borovničevega soka

Jagodni nadev:

200 ml sladke smetane (alpske)
250 g mascarponeja
sladkor v prahu
6 listov želatine
300 g jagod (sveže ali zamrznjene, ki jih prej odmrznemo in odcedimo)

Borovničev nadev:

200 ml sladke smetane (alpske)
250 g mascarponeja
sladkor v prahu
6 listov želatine
300 g borovnic (sveže ali zamrznjene, ki jih prej odmrznemo in odcedimo)
150 g masla sobne temperature
80 g sladkorja v prahu
tičino masa, škrob, jedilne barve, okraski

Malinovo pecivo – recepti mame Elze

Ernest
Horvat,
Fokovci

Priprava:

4 jajca in 20 dag sladkorja zmiksamo v gosto peno, med miksanjem počasi dodamo 1 dcl belega olja in 25 dag ostre moke, ki smo ji primešali ½ pecilnega praška. Počasi prilijemo še 1 dcl mleka. Maso vlijemo v pekač ter potrosimo s svežimi malinami. Lahko vzamemo tudi odtaljene maline iz zamrzovalnika. Pečemo pri 180° C približno 20 minut. Ko je pečeno in napol ohlajeno, pecivo premažemo s 4 dcl kisle smetane, ki smo ji primešali en vaniljev sladkor. Povrh potrosimo še z naribano čokolado.



Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Piškoti s pistacijami in suhimi brusnicami

Priprava:

Z leseno kuhalnico zmešamo maslo, sladkor in vaniljev ekstrakt. Primešamo moko, pistacije in brusnice. Testo zgnetemo kar z rokami. Razdelimo ga na dve polovici in ju oblikujemo v 5 cm široki salami. Zavijemo v folijo in damo v hladilnik za 1 uro (testo lahko tako pripravljeno v hladilniku čaka tudi do 3 mesece). Pečico segrejemo na 180° C. Salami razrežemo na centimeter debele kose in jih damo v pekač, obložen s peki papirjem. Pečemo 12 do 15 minut in ohladimo kar na pekaču.

Sestavine:

175 g zmehčanega masla
85 g sladkorja
1/2 žlice vaniljevega ekstrakta
225 g moke
75 g pistacij
75 g suhih brusnic

Damjan Zabovnik, Črnomelj

Ribez s smetano

Sestavine:

0,5 kg ribeza
0,5 l sladke smetane
7 žlic medu
cimet po želji

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Omaka iz jagodičevja

Priprava:

250 g jagodičevja (svežih ali zamrznjenih malin, jagod, borovnic, rdečega ribeza) operemo in preberemo oz. odtalimo. Sadeže s paličnim mešalnikom zmeljemo v kašo in jih po želji pretlačimo še skozi cedilo. Pet žlic sladkorja zavremo v treh žlicah vode, odišavimo z limoninim sokom, malo naribane limonine lupine in z likerjem (pomarančnim ali ribezovim) zmešamo v pretlačene sadeže. Ponudimo h kremam in sladoledom.

Eva Kavka, Ljubljana

Junijska osvežitev iz domačega vrta

Priprava:

Ribez in jagode zavremo v vodi, potem pa jagode poberemo iz vode in preostal kompot precedimo in dolijemo k jagodam, ki smo jih prej ločili. Vse skupaj zmešamo a paličnim mešalnikom. Pustimo da se vse skupaj ohladi ali pa za nekaj časa damo v hladilnik.

Sestavine:

ribez
jagode

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Jagodičasto sadje s smetano

Priprava:

Očiščene jagode pomokamo z maraskinom in potresemo s sladkorjem. Stresemo jih v primerne kozarce. Obrizgamo stepeno sladko smetano.

Sestavine za 5 oseb:

60 dag gozdnih jagod, robidnic, borovnic ali malin
2 žlici maraskina
6 dag sladkorja v prahu
2,5 dcl sladke smetane

OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica

Kettejeva ploščica



Priprava:

Vse suhe sestavine, razen sladkorja, stresemo v posodo. Sladkor segrevamo do vretja, da se kristali stopijo. Dodamo sladkor v suho zmes in premešamo. Na koncu primešamo še med. Gosto lepljivo zmes polagamo z žlico na pekač, ki smo ga predhodno obložili s papirjem za peko. Pečemo približno 20 minut na 170° C. Ohlajeno ploščo razlomimo ali razrežemo ter ponudimo.

Sestavine:

250 g masla
300 g rjavega sladkorja
300 g meda
700 g ajdovih kosmičev
6 žlic suhega ribeza ali brusnic
6 žlic suhih borovnic (lahko ameriških)
6 žlic suhih malin ali robidnic
6 žlic bučnih semen
6 žlic sončničnih semen
200 g lešnikov ali mandljev ali orehov
2 zvrhani čajni žlički cimeta
1 poravnana čajna žlička soli

Eva Kavka, Ljubljana

Marmelada za zdravje in vid

Priprava:

Buča Hokaido izvira iz Japonske in je bogat vir luteina in betakarotena, ki varuje vid pred nevarnimi UV žarki. Vse sestavine postopoma zmešamo, počakamo da zmes zavre in nato dodamo sladkor. Kuhamo približno eno uro in medtem mešamo, da se ne sprime z dnom posode.

Opomba: Navedeno sadje ne dozori hkrati, zato zgodnejšega (jagodičevje) zamrznemo in prihranimo do dozoritve še ostalih sestavin (buč).

Sestavine:

2 kg buč Hokaido
1,4 kg borovnic
2 kg malin
0,5 kg ribeza
1,0 kg sliv
200 g jagod
3 kg sladkorja

Eva Kavka, Ljubljana

Družinska marmelada za celo družino

Priprava:

Vse vrste sadja postopoma zmešamo, počakamo da zmes zavre nato dodamo sladkor. Kuhamo eno uro in medtem mešamo, da se ne sprime z dnom posode.

Sestavine:

4,5 kg hrušk
1,7 kg jabolk
600 g malin
700 g ribeza
700 g borovnic
200 g joste
250 g jagod
100 g robid
5 kg sladkorja

Tatjana Krejan Košan, Dovže

Kosmuljina marmelada

Priprava:

Kosmulje operemo in nekoliko pretlačimo, dodamo jabolčni sok in sladkor. Pustimo za dobro uro stati, nato pa kuhamo približno 5 minut. Oprana in posušena zelišča na drobno sesekljamo ter dodamo v marmelado. Gostoto marmelade preverimo z želirnim testom, nato jo napolnimo v vroče kozarce in počasi ohladimo.

Sestavine:

1 kg kosmulj
100 ml jabolčnega soka
500 g želirnega sladkorja
vejica melise
vejica bazilike



Marija Potrebuješ, Sveta Barbara

Domača jagodna marmelada

Priprava:

1 kg jagod kuhamo na nizki temperaturi, da voda izhlapi, do 1 ure. Nato jagode pretlačimo in dodamo 800 g sladkorja. Sladkor in jagode vremo še 5 minut nato nalijemo v kozarčke in pokrijemo z odejo.



Aleksandra Cenc, Zgornje Laže, Loče

Ekološki jagodni džem

Priprava:

Jagode pretlačimo, da nam ostanejo večji kosi. Zmešamo skupaj sladkor in pektin ter ga dodamo pretlačenemu sadju. Nato segrevamo do vretja, kuhamo še neke med 10 do 15 minut, ter napravimo želirni preizkus. Na mrzel krožnik damo žličko džema in pustimo da se ohladi, če nam je trdota všeč napolnimo kozarce, ki smo jih prej segreli v pečici ter trdno zapremo.

Sestavine:

1 kg ekoloških jagod
300 g ekološkega
sladkorja
ekološki pektin po
navodilu



Ernest Horvat, Fokovci

Malinova marmelada – recepti mame Elze

Priprava:

1 kg malin in 50 dag sladkorja zmešamo in kuhamo približno pol ure. Če hočemo, da je marmelada obstojna dlje časa, kuhamo dlje časa in po želji lahko dodamo še želin za daljšo obstojnost. Še vročega polnimo v tople kozarce in takoj zapremo.

Marija Potrebuješ, Sveta Barbara

Borovničeva marmelada

Priprava:

Borovnice vremo 10 minut, nato jih pretlačimo, dodamo želirni in beli sladkor in vremo še 10 minut.

Marmelado nalijemo v kozarčke in pokrijemo, da se počasi ohladi.

Sestavine:

1 kg želirnega sladkorja
500 g belega sladkorja
3 kg gozdnih borovnic

Tina Berglez, Ruše

Robidova / malinova marmelada

Priprava:

Vse skupaj zmešamo in kuhamo tako dolgo, da se začne gostiti oziroma kolikor trdo želimo.

Sestavine:

3 kg sadja
1 kg rjavega sladkorja
1 kg želirnega sladkorja

Katarina Okorn Kolarič, Spodnja Sorica

Ribezova marmelada

Priprava:

Ribez damo v lonec in ga pokapljamo z limoninim sokom.

Priporočljivo je, da ga potem pustimo stati nekaj časa v hladilniku

(lahko čez noč). Lonec pristavimo in 15 minut kuhamo ribez, nato pa odstavimo in pretlačimo s paličnim mešalnikom. Spet kuhamo in postopno dodamo sladkor in na koščke narezana jabolka. Ko se le ta razpustijo, marmelado še enkrat prepasiramo in kuhamo tako dolgo, da se marmelada strdi in se ne razleze, ko jo kanemo na krožnik.

Kozarce za vlaganje oplaknemo z vročo vodo in jih do vrha napolnimo z marmelado. Trdo privijemo pokrov in jih za približno pet minut obrnemo na glavo. Potem preverimo, če so se pokroveci »udrli« in jih po potrebi pritismo. Kozarce pokrijemo in jih pustimo, da se ohladijo.

Sestavine:

1 kg ribeza
sok ene limone
400–500 g sladkorja
2 jabolki

OŠ Sostro, Podružnična šola Janče

Ribezova marmelada

Priprava:

Ker je ribez mehak, bo marmelada boljša, če pretlačimo surovega. Za 1 kg potrebujemo navadno tri četrt kg sladkorja. Ribezovo marmelado kuhamo na zelo vročem ognju zelo hitro. Ne pozabimo je pridno mešati. Kadar je gosta in kuhana (kar spoznaš po tem, da kaneš na mrzel krožnik kapljico marmelade, in če se kapljica strdi, je marmelada dovolj kuhana), jo nalijemo v vroče kozarce in takoj vročo zapremo.

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Marmelada iz ribeza

Priprava:

Zelo zrel ribez dobro očistimo, damo v malo globljo posodo, dodamo želirni sladkor in nato še želir. S paličnim mešalnikom dobro premešamo in pustimo kuhati na srednjem ognju do vrenja.

Med kuhanjem ves čas mešamo, da se ribez ali sladkor ne zažge. Ko marmelada začne vreti, se na vrhu naredi pena, ki jo odstranimo, najboljša z žlico. Vročo marmelado nalijemo v kozarce, katere zavijemo v toplo odejo in jih dva dni pustimo, da se počasi ohlajajo.

Sestavine:

1,5 kg želirnega sladkorja
1 vrečka želirja
3 kg dobro zrelega ribeza

OŠ Sostro, Podružnična šola Janče

Ribezov džem

Priprava:

Ribezove jagode morajo biti zrele.

Očiščene in oprane pokapamo z limoninim sokom. Sladkor skuhamo, da se potegne nitka, ko dvignemo kuhalnico iz njega, vanj stresemo ribezove jagode in prevremo. Nato jih previdno pobereemo iz sladkorja ter polagamo v vroče kozarce. Sladkor še prekuhamo in preden ga vlijemo na jagode, prilijemo žlico ruma.

Eva Kavka, Ljubljana

Osvežujoči smoothie – poletna pravljica

Priprava:

Vse sestavine zmešamo s paličnim mešalnikom. V primeru zamrznjenih sestavin lahko zmešamo še zamrznjene in jih postrežemo kot sladoled. Dodamo lahko še koščke sadja.

Sestavine:

borovnice
jagode
gozdne jagode
maline
robide
ribez
josta
250 g jogurta
malo medu



Lučka in Jožef Langerholc, Sveti Duh

Smoothie z ovsenim mlekom

Priprava:

2 pesti semen ovsa skuhamo v 3l vode, cca. 2 uri počasnega vrenja, ohladimo, precedimo in shranimo v steklen kozarec, steklenico damo v hladilnik, veljavnost več dni. Tako ovseno mleko ima značaj pravega mleka in lahko služi za pripravo različnih sadnih in zelenjavnih smoothijev. Koprivo, rman, sadje, mlete oreščke, vse po lastni želji in okusu zmelješ z 2 dcl ovsenega mleka in spiješ za zajtrk. Odličen vitalen obrok, ki celo nasiti!

Luka Močnik, Tolmin

Napitek

Priprava:

Vse skupaj damo v mešalnik, zmešano, natočimo v kozarec in okusen zajtrk je pripravljen.

Sestavine:

1 dcl jogurta
0,5 dcl mleka
žlico ovsenih kosmičev
pest svežih jagod / malin / robidnic / borovnic

Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Borovničev napitek

Priprava:

V mešalnik dodamo borovnice, med, kefir, ovsene kosmiče in dva lističa mete. Dobro premešamo.

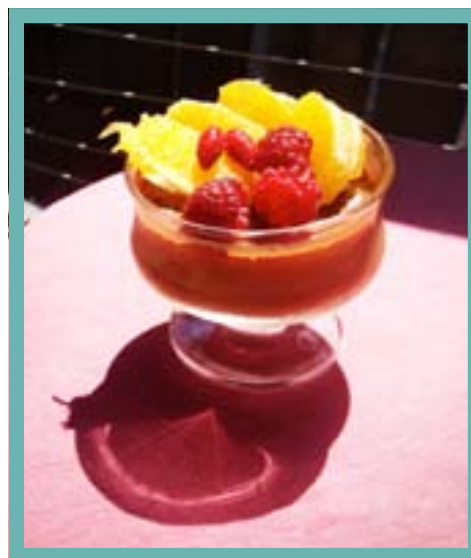
Sestavine:

75 g borovnic
1 žlica medu
150 g kefir
1 žlica ovsenih kosmičev
2 lističa mete

OŠ Boštanj

Napitek

Eden izmed receptov, ki je pri učencih povzročil val zanimanja in navdušenja je bil napitek, pripravljen iz čokolade, oreščkov, pomarančnega soka, kokosovega mleka in malin. Učenci so z mešalnikom zdrobili namočene indijske oreščke ter jih pomešali s pomarančnim sokom in kokosovim mlekom. Dodali so še kokosovo olje, kakav v prahu, vaniljev sladkor ter skodelico malin ter vse sestavine zmešali v mešalniku. Dobljeni napitek so učenci dekorirali z lastnimi idejami. Učenci so začeli ob pripravi napitka razmišljati kako bi lahko na podoben način uporabili tudi drugo sadje. Odločili so se, da bodo doma poizkusili pripraviti napitke iz banan, jagod, borovnic in drugega sadja.



Tatjana Krejan Košan, Dovže

Sorbet iz črnega ribeza

Priprava:

Vodo s sladkorjem kuhamo, da se sladkor raztopi, dodamo ribezov sirup in osmukane jagode črnega ribeza ter kuhamo še 5 minut. Mešanico ohladimo in na grobo prepasiramo. Sorbet pripravimo s pomočjo stroja za izdelavo sladoleda ali pa mešanico za nekaj časa damo v zamrzovalnik. Sorbet postrežemo v steklenih kozarcih in okrasimo z grozdom ribeza ali lističem mete.

Sestavine:

500 g črnega ribeza
125 ml ribezovega soka – sirupa (lahko je tudi iz rdečega ribeza ali joste)
150 g sladkorja
100 ml vode
po želji kakšno žlico likerja iz črnega ribeza



Vrtec pri OŠ Mala Nedelja

Šerbet iz jagodičevja

Priprava:

Veliko skledo postavimo za približno 15 minut v hladilnik, da se temeljito ohladi. Medtem biopomarančo operemo, prerežemo na pol in iz nje iztisnemo sok. Pomarančno lupinico naribamo. Jagodičevje temeljito operemo in po potrebi očistimo. V skledo damo malinovo marmelado, jagodičevje, pomarančno lupinico in sok ter vse skupaj z električnim mešalnikom obdelamo v gost pire. Šerbet nadevamo v skodelice in takoj serviramo. Po želji okrasimo z opranimi metinimi listi in svežim jagodičevjem.

Dodatni nasvet:

Šerbet lahko shranimo v zamrzovalniku (do tri mesece). Namesto jagodičevja lahko uporabimo samo posamezne vrste sadja. Po želji lahko šerbet tudi sladkamo.

Sestavine za eno osebo:

100 g svežih robid
200 g rdečega ribeza
200 g borovnic
1 pomaranča
1 žlica malinove marmelade

Marija Potrebuješ, Sveta Barbara

Šabesa z borovničevo aromo

Sestavine:

10 l vode,
800 g sladkorja,
5 limon,
2 dcl vinskega kisa,
3 dcl borovnic,
15 bezgovih cvetov

Priprava:

V lonec damo vodo, sladkor, bezgovo cvetje, vinski kis, spasilane borovnice. Limono dobro operemo v vroči vodi in narežemo na kolobarje. Dodamo v lonec. Vsebino premešamo in pokrijemo s krpo, pustimo 2–3 dni v loncu. V tem času vsebino večkrat premešamo. V pripravljeni šabesi ožamemo limone in jo nalijemo v steklenice. Pri nas jo porabimo v 2 tednih.



Ernest Horvat, Fokovci

Malinov sirup – recepti mame Elze

Priprava:

Sestavine:
6 kg ribeza oziroma
jagodičevja
2,5 kg sladkorja
10 g citrone

2 kg malin zdrobimo, dodamo 3l vode in 4 dag citronske kisline. Zmes pustimo počivati 24 ur, vmes jo parkrat premešamo. Odcedimo in stisnemo skozi gosto cedilo ali čisto kuhinjsko krpo. Na 1l soka dodamo 1 kg sladkorja in damo kuhat, vre naj približno 3 minute. Poberemo pene, ki so nastale ob vretju, in nato še vroč sok polnimo v ogrete steklenice ter jih dobro zapremo.

OŠ Sostro, Podružnična šola Janče

Malinov sok

Priprava:

V kozarec za vlaganje damo plast malin, nato plast sladkorja v prahu in spet maline. Na 1 kg malin vzamemo 1 kg sladkorja. Vrhnja plast mora biti vedno sladkor. Kozarec pokrijemo s celofanom, zavežemo, napolnjeno in pokrito steklenico oziroma kozarec postavimo na sončen prostor za mesec dni. po tem času sok odcedimo v čisto in osušeno steklenico, katero skrbno zapremo. Steklenice s sokom hranimo v suhi in hladni kleti ali shrambi. Ko želimo sok uporabiti, ga damo žlico ali dve v kozarec, nanj nalijemo navadne vode in pijača je gotova.

Ohlajen sirup po okusu razrečimo z vodo in uživamo v malinovem soku.

Ribezov sok

Sočimo dobro zrele jagode. Sladkano jagodičje pustimo stati dve uri. Na 1 kg jagodičja za sok odmerimo 15 do 20 dag sladkorja, za sirup, ki ga redčimo pa od 20 do 25 dag sladkorja. Dobimo približno tri četrte litra soka. Samo sočenje traja od 40 do 50 minut.

OŠ Sostro, Podružnična šola Janče

Ribezov sirup

Priprava:

Jagode oberemo, slabe in nezrele izločimo. Ostale damo v posodo. Kuhamo, da jagode počijo. Na 2 do 3 kg jagod prilijemo 2–3 dcl vode, na vsak liter soka odmerimo od 1 do 1,5 kg sladkorja. Jagodam v posodi dodamo le nekaj žlic sladkorja, odstavimo, ohladimo in pustimo pokrito čez noč, ker sladkor pospeši izločanje soka. Skozi platnen prtček odcedimo sok in mu primešamo sladkor. Vre naj le nekaj minut. Nato ga napolnimo v steklenice.

Martina Smolnikar, Kuk

Ribezov sok

Priprava:

Opran ribez skuhamo skozi sokovnik. Samo plodove, brez pecljev, ker ti dajejo soku grenak okus. Na 1 l soka dodam 2 dcl vode, ker ribez rad želira ter 40 do 50 dag sladkorja. Vse skupaj prevrem in napolnim steklenice. Steklenice dobro prekrijem in pustim, da se sok počasi ohladi.

Martina Kotnik, Dovže

Borovničevac

Priprava:

Merlot, sladko in valijev sladkor zavremo, nato dodamo še borovnice in narahlo spet povremo. V ohlajeno tekočino dodamo 2 dcl šnopsa ali ruma in vlijemo v steklenico. Pijemo ohlajeno.

Sestavine:

ribez
voda
40–50 dag sladkorja

Sestavine:

3 l vina Merlot
1 l borovnic
1 kg sladkorja
9 vaniljevih sladkorjev

Magdalena Hudolin, Bele Vode nad Šoštanjem

Ribezov sirup

Priprava:

Črni ali rdeč ribez skuhamo s sokovniku. Na 1 l izsočenega soka dodamo od 70–80 dag sladkorja. Kuhamo ga do temperature 85° C. Ne sme zavreti, ker zelo rad želira. Še vročega nalijemo v steklenice in zapremo.

Tatjana Krejan Košan, Dovže

Sok iz rdečega ribeza

Priprava:

Vodo in sladkor prekuhamo, dodamo ribez in kuhamo še 10 minut. Mešanico ribeza rahlo pretlačimo skozi cedilo in pustimo stati za nekaj ur ali čez noč. Sok precedimo, ponovno segrejemo do vretja in ga nalijemo v vroče steklenice. Trajanje skladiščenja soka je do 1 leta.

Sestavine:

2 kg rdečega ribeza
600 g sladkorja
600 ml vode

kmetija Mehak, Gorenje Dole, Škocjan

Robidov sok

Zrele robide oberemo in v najkrajšem času začnemo s predelavo.

Priprava:

Robide pretlačimo in precedimo skozi gosto sito ali gazo. Sok segrevamo do največ 40° C. Dodamo med in limonin sok. Dobro premešamo in sok je gotov. Ker ni pasteriziran, se hitro pokvari, zato je priporočljivo da ga zamrznemo, če pripravimo večjo količino. Sok se pred uporabo razredči z navadno vodo.

Sestavine:

1 kg robid
25 dag medu
sok 3 limon

Ivica in Ivan Unuk, Zgornje Jablane, Cirkovce

Liker iz malin

Priprava:

Steklenico s širokim vratom napolnimo najprej z 1 cm debelo plastjo sladkorja, dodamo 2 cm malin in postopek ponavljamo do polovice steklenice. Steklenico zapremo in za dva dni postavimo na sonce. Po dveh dneh steklenico napolnimo do 1 cm pod robom z žganjem in postavimo na sonce še približno za en teden. Vmes vsebino večkrat pretresemo. Steklenico pospravimo v shrambo, po potrebi večkrat pretresemo, v kolikor sladkor še ni popolnoma stopljen. Pripravljeno je po približno dveh mesecih.

Sestavine:

1 liter dobrega sadjevca
sveže maline
sladkor

Tatjana Štancar Poprask, Skorno

Česnova skuta

Sestavine:

20 dag skute
1 žlica kisle smetane
2 stroka česna
sol

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Česnov namaz s skuto

Priprava:

Česen na drobno narežemo, prav tako zelišča, damo v skuto, dodamo še poper in sol po okusu.

Sestavine:

45 dag skute
šopek zelišč
3 do 4 stroke česna
poper po okusu

Zdenka Ozorel, Laze pri Velenju

Kmečki namaz iz belega fižola in česna

Sestavine:

30 dag kuhanga belega fižola
5 strokov česna
3 žlice bučnega olja
3 žlice jabolčnega kisa
5 dag kuhane ajdove kaše
sol
poper po okusu



Katarina Berlak, Škale pri Velenju

Skutin česnov namaz

Priprava:

Česen in drobnjak predhodno nasekljamo.

Nato damo nasekljan česen in drobnjak v mešalnik in dodamo skuto in kislo smetano. Mešamo tako dolgo, da dobimo dobro premešano zmes. Po okusu dodamo še sol in malo popra.

Sestavine:

česen
drobnjak
skuta
sol
malo popra
Količino sestavin prilagajamo okusu posameznika.



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Česnov namaz z margarino

Priprava:

Česen na drobno narežemo, prav tako drobnjak, dodamo 2 žlici domače vegete in skupaj z margarino dobro prenetemo. Pustimo dva dni, da se sokovi prepojijo in tako dobimo še boljši okus.

Sestavine:

50 dag margarine
8 strokov česna
šopek drobnjaka
domača vegeta



Cvetka Jagodič, Šentjur

Fižolov namaz s česnom

Priprava:

Stroke česna olupimo in z nožem seseklamo v kašasto zmes. V keramično ali stekleno posodo zlijemo 1 dcl deviškega oljčnega olja, dodamo sesekljeni česen, drobno sesekljan peteršilj, drobnjak, majaron, baziliko in rožmarin. Z žlico vse dobro premešamo, dodamo

malo soli, pokrijemo s krožnikom in pustimo stati čez noč na sobni temperaturi.

Mlado zrnje fižola skuhamo v neslani vodi. Fižol odcedimo in mlačnega damo v mešalnik, dodamo preostalo olje in počasi mešamo v mehko maso. Dodamo česnovo marinado in po okusu dosolimo. Vse še enkrat s počasnimi obrati na mešalniku premešamo, razdelimo maso v dve stekleni skodelici. Po želji dodamo v eno skodelico poper, v drugo sladko papriko po okusu in enakomerno premešamo z žlico. Pustimo počivati pokrito pri 18° C do uporabe. Namaz namažemo na ržene, ajdove ali polnozrnatne koščke kruha k hladnim mesnim, sirovim ali zelenjavnim narezkom.

Sestavine:

8 strokov ptujskega česna
2 dcl deviškega oljčnega ali sončničnega olja
½ kg mladega zrnja fižola sorte Jeruzalemčan
zelišča: 4 liste peteršilja, vršiček mladega majarona, dve čajni žlici svežega sesekljanega drobnjaka, 4 do 5 listov bazilike, vršiček mladega rožmarina, dva lističa luštreka.
začimbe: sol, mleti poper ali mleta redeča paprika.

Česnov namaz s čičeriko

Cvetka
Jagodič,
Šentjur

Priprava:

Čičerko namočimo v vodo in pustimo namočeno 12 ur. Vodo odlijemo (uporabna za zalivanje rož ali kompost) ter prilijemo svežo. Kuhamo na temperaturi 80° C, dokler se čičerika popolnoma ne zmehča. Prelijemo z mrzlo vodo, da odstopi vrhnja lupina, s penovko pobremo smeti in odcedimo zrnje. Stresemo v multipraktik, dodamo 2 dcl sončničnega olja, zelišča in začimbe, dosolimo ter sestavine zmešamo v kašasto zmes. Po potrebi dodamo olje, da bo zmes dovolj gladka. Zmes nadevamo v steklene kozarčke, pokrijemo s pokrovčki in shranimo v hladilnik. Namaz damo na rženi, ajdov, pirin ali polnozrnatih kruh.

Sestavine:

10 glav Ptujkega jesenskega česna
2 dcl hladno stiskanega sončničnega olja
25 dag kuhane čičerike
zelišča: noževa konica mlete kumine, kavna žlica svežega peteršilja, nekaj svežih lističev koriandra, materine dušice po okusu
sol
paprika
poper
muškatni orešček

Eko kmetija Biodobro, Predenca, Šmarje pri Jelšah

Česen in origano

Priprava:

Neolupljene stroke česna, na majhnem ognju segrevamo v oljčnem olju, tako dolgo, da se zmehčajo. Nato dodamo nekaj suhega origana po svojem okusu, ko se malo ohladi, je že primerno za jed, lahko je tudi hladna.



Nada Lunder, Predstruge, Videm Dobropolje

Česnova juha

Priprava:

Na olju na hitro popražimo moko, dodamo nasekljan česen, da zadiši, nato zalijemo z vodo in mlekom ter mešamo z metlico, da se ne naredijo grudice. Začinimo in kuhamo 10 minut. Postrežemo z jušnimi kroglicami ali popraženimi kockami kruha.

Sestavine:

2 žlici olja
2 žlici nasekljanega česna
3 žlice moke
4 dcl vode
3 dcl mleka
peteršilj
ingver
bel poper
sol

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu

»Klobohova župa«

Priprava:

Česnove stroke neolupljene popečemo. Delno zmehčane stroke olupimo in jih damo v vodo. Dodamo jušno kocko. (Če imamo jušno osnovo, kocko opustimo.) Dodamo olupljen na kocke narezan krompir in na olju

prepražene kolobarčke pora. Dodamo kumino, sol, po želji poper in kuhamo 25 minut. Juho zmešamo s paličnim mešalnikom. Odvzamemo nekaj zajemalk juhe, v njej dobro razmešamo kislo smetano in vrnemo k preostali juhi. Vmešamo rumenjake, minuto pokuhamo in okrašeno s porom in peteršiljem postrežemo.

Sestavine:

Sestavine:
2 l vode (ali jušne osnove)
1 jušna kocka
3 rumenjaki
4 večji krompirji
1 por
1,5 glavic česna
3 žlice olja
1 kisla smetana
ščepec mlete kumine
1 žlica soli
mleti poper po želji



Katja Povh, Vinska gora

Česnova juha

Priprava:

1. Na drobno nasekljamo peteršilj, žajbelj in timijan. Česen olupimo. Na hitro popražimo na olivnem olju skupaj s sesekljanim peteršiljem, žajbljem in timijanu. Pri tem pazimo, da stroki ne porumenijo, saj lahko česen dobi grenak okus.

2. V lonec nalijemo približno poldrugi liter vode, dodamo popražen česen in zelišča, po okusu solimo in kuhamo na srednji temperaturi 30 minut.

3. V kozici stopimo maslo. V skledi razžvrkljamo rumenjake in vmešamo nekoliko ohlajeno stopljeno maslo. Juho precedimo, odstranimo česen in z metlico za stepanje previdno vmešamo rumenjake z maslom. Pri tem pazimo, da ne nastanejo grudice.

Sestavine:

1 šop peteršilja
1 vejica svežega žajblja
1 vejica svežega timijana
2 glavi česna
2 žlički olivnega olja
1 ščepec soli
2 rumenjaka
40 g masla



Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Česnova juha

Priprava:

Čebulo pražimo na maslu, da postekleni. Solimo. Dodamo strt česen in na hitro pomešamo, da zadiši. Dodamo vodo, na majhne koščke narezan krompir in timijan. Kuhamo do mehkega. Na koncu spsiramo z mešalnikom.

Sestavine:

- 1 žlica masla
- 4 stroke česna
- 2 čebuli, narezani na tanke lističe
- 7 dcl vode ali jušne osnove
- mala žlička sveže narezanega timijana
- 2 srednje velika krompirja
- sol

Neža Zatler, Ljubljana

Česnačka

Priprava:

Najprej olupimo in nakockamo krompir in ga skuhamo posebej v kozici. Česen nasekljamo in ga popražimo na olju, toliko da zadiši. Zalijemo z juho in počakamo, da zavre. Med tem kruh narežemo na majhne kocke in ga spečemo na olju, da postane hrustljiv. Juhi primešamo krompir, ki smo ga skuhali, sladko smetano in začimbe. Postrežemo vroče.

Sestavine:

- 1–2 glavi česna
- 2 srednje velika krompirja
- 1 dcl sladke smetane
- 2 kosa kruha
- 1 l goveje juhe
- peteršilj
- čili

Vrtnarstvo Imperl, Florjan pri Šoštanju

Česnova pogača

Testo:

- 2 dl tople vode
- 2 polni skodelici moke (2,5 dcl)
- 1 žlička suhega kvasa
- 1 žlička soli
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlica olja

Priprava:

Premešamo vse sestavine s pomočjo mešalnika v veliki posodi. Testo je mehko. Pokrijemo ga in pustimo 1 uro na toplem vzhajati. Zatem ga z naoljenimi rokami prestavimo v okrogel pekač, tako da ga razporedimo po njegovi površini. Premešamo tudi sestavine za premaz in ga damo na testo. Pečemo v segreti pečici na 180–200° C, dokler ne porumeni.

Premaz:

- 2–3 stroke česna
- 1 žlica olja
- 1 žlica suhega ali svežega zelišča po vaši izbiri (bazilika, majaron ...)
- malo popra
- ščepec mleto rdeče paprike
- 1 zvrhana žlica naribanega sira
- 2 žlici smetane za kuhanje ali kisle smetane in malo svežega mleka
- sol

Andreja Miketič, Vinica

Česnova- kranjka

Priprava:

Iz moke, vode, olja, kvasa, treh ščepecev drobne soli zamesimo testo, vmešamo še veliko domačega česna. Pokrijemo in pustimo vzhajati 30 min. Nato razvijamo 1 cm na tanko, premažemo s stepenim jajcem, z nožem narahlo zarežemo mrežo po površini in posujemo z grobo morsko soljo in kumino. Pečemo v pečici.

Sestavine:

- 75 dag mehke moke
- 3 dcl vode
- malo olja
- 4 dag kvasa
- malo soli (3 ščepece)
- groba morska sol za posipanje
- kumina
- debelejšje narezan česen
- jajce za premaz



Filozofska Fakulteta Maribor, Učni poligon Dole pri Poljčanah

Česen z lešniki ter jabolka z rdečo peso

Priprava:

Operemo jabolka in jih narežemo na kolobarje. Vmes v vsak drugi kolobar vstavimo rezino skuhanе rdeče pese. Naložimo v stolpec. Dodatno zmešamo stisnjen česen v olivnem olju ter dodamo mlete lešnike. Maso mešamo tako dolgo, da je gladka. Postrežemo skupaj z jabolki in rdečo peso.

Pomembno: ni se treba bati zadaha po česnu, če je v kombinaciji z lešniki!

Sestavine (za 4 osebe):

4 jabolka srednje velike
4 gomolje kuhane rdeče pese
4 stroke česna
4 velike žlice mletih lešnikov
4 velike žlice olivnega olja

Neža Zatler, Ljubljana

Piščančja solata s česnovim prelivom

Priprava:

Piščančje meso narežemo na trakove in ga popečemo na ponvi. Solato operemo in natrgamo na kose. Iz kisle smetane, jogurta, limone, gorčice, česna in olivnega olja naredimo preliv za solato, katerega polijemo po zeleni solati in pečenem piščancu. Vse skupaj zmešamo.

Sestavine:

200 g piščančjih prsi
zelena solata
2 žlici kisle smetane
2 žlici jogurta
limona
1 žlička gorčice
4 stroki česen
olivno olje
sol

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu

»Klobohov olej«

Priprava:

Česen olupimo, ga po potrebi prerežemo po dolgem in ga položimo v čiste suhe steklenice.

Nanj nalijemo oljčno olje. Nekaj tednov pustimo na sobni temperaturi.

Dobimo pikantno česnovo olje, ki ga uporabljamo za solate, pečenje in podobno.

Sestavine:

14 strokov česna
1 l oljčnega olja

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu

»Klobohov esih«

priprava:

Česen olupimo in po potrebi narežemo po dolžini. Česen, poprova zrna in lovor položimo v oprano suho steklenico. Dolijem kis in pustimo stati približno 1 teden. Česnov kis lahko precedimo ali pa dodatke pustimo kar v kislu za dekoracijo. Odvisno tudi od tega, kaj ustreza našemu okusu.

Sestavine:

0,5 l belega vinskega kisa
6 strokov česna
8 poprovih zrn
1 lovorov list





OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu

»Krajtlihov esih«

Priprava:

Česen olupimo in po potrebi narežemo po dolžini. Česen, pehtranovi in peteršiljevi vejici položimo v oprano suho steklenico. Dolijem kis in pustimo stati približno 1 teden. Česnov kis lahko precedimo ali pa dodatke pustimo kar v kislu za dekoracijo. Odvisno tudi od tega, kaj ustreza našemu okusu.

Sestavine:

0,5 l belega vinskega kisa
2 vejici pehtrana
3 zrne česna
2 vejici peteršilja

Eva Kavka, Ljubljana

Svež zeleno – beli preliv

Priprava:

Drobnjak in česen nasekljamo ali zmečkamo. Sestavine zmešamo in počakamo 5 minut, da se vse skupaj dobro prepoji. Preliv lahko uporabimo kot prilogo pri kosilu (zraven krompirja) ali pa samo kot namaz na kruh.

Sestavine:

1 jogurt (150 g)
3 stroki česna
malo drobnjaka

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Česnova omaka

Priprava:

Česen zdrobimo in ga pomešamo s soljo in belim vinom. Pustimo namočeno vsaj pol ure. Nato precedimo česen in vino skozi gazo. Počasi mešamo majonezo in dodajamo precejen sok česna. Nazadnje dodamo poper in drobnjak in postrežemo.

Sestavine:

2 dcl majoneze
6 strokov česna
sol in beli poper
2 dcl vina
malo drobno narezanega
česnovega drobnjaka

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Domača vegeta

Priprava:

Vse sestavine dobro očistimo, zmeljemo na kar se da drobne koščke, nato pa jih zmešamo s soljo in muškatnim oreščkom. Pustimo stati 12 ur ali čez noč, nato pa naložimo v kozarce.

Sestavine:

1 kg peteršilja (koren in zelenje)
3 kg korenja
1 kg čebule
1,5 velika glavica česna
1 zelena (koren in zelenje)
1 por
1 kg soli
1 čajna žlička mletega muškarnega oreščka

Dragica Štirn, Suha pri Predosljah, Kranj

Vložena paprika s česnom

Priprava:

Papriko narežemo na trakove, dodamo vse sestavine in premešamo. Pustimo stati 24 ur, vmes večkrat premešamo (brez kuhanja). Dodamo v kozarce in zapremo.

Sestavine:

5 kg očiščene paprike
1 l kisa za vlaganje
0,5 l olja
1 glavica česna
šopek peteršilja
3 žlice sladkorja
3 žlice soli
poper v zrnju



Ostali zbrani recepti

Kranjski vrtci

Zeliščna juha

Priprava:

Iz masla in moke naredimo svetlo prežganje, dodamo seseklano čebulo.

Sestavine:

Šop zelišč: peteršilj, luštrek, meta, pehtran, rman, majaron, malo špinače ali mladih kopriv, zelenje od redkvice ...

4 dag masla

3 dag moke

4 dag čebule

sol

1 dcl kisle smetane

1 jajce

Princ & Princessa, vzgoja in varstvo otrok, Škofljica

Telečja pečenka s prilogo

Priprava:

Večer prej damo meso v marinado (olje, timijan, majaron, česen, čebula, rdeče vino). Uporabimo vrečko za peko. Meso natremo s soljo, dodamo različno zelenjavo; korenje, kolerabo, čebulo, česen, grah, papriko. Meso se speče v lastnem soku skupaj z zelenjavo, zato je zelo okusno. V isto vrečko (ali drugo vrečko) zadnjih 30 minut dodamo narezan krompir. S pečenko in prilogo praktično ni nobenega dela saj se peče v pečici in lastnem soku.

Magdalena Hudolin, Bele Vode nad Šoštanjem

Krompirjevi zrezki

Priprava:

Odcejen krompir stlačimo, zabelimo z oljem ali maslom, dodamo strt česen, eno jajce in eno žlico moke. Potem dodamo še ostale sestavine. Nazadnje jih obdelamo z drobtinami in naredimo za prst debele zrezke. Zapečemo z obeh strani v vroči ponvi.

Sestavine:

½ kg kuhanega krompirja

2 žlici olja ali masla

3 stroke česna

2 jajci

2 žlici ostre moke

prekajena slanina

3 žlice drobtin za obdelavo

Kranjski vrtci

Smojka

Priprava:

Repo olupimo, na vrhu izvotlimo in zložimo v pekač ali lonec. Luknje na vrhu repe nadevamo z malo pokuhane prosene kaše (5 min). Zalijemo s slanim kropom, dodamo preostalo surovo kašo in pečemo 45 minut, da se repa zmehča in je njena skorja zlato rumena.

Sestavine:

10 manjših rep

pol skodelice prosene kaše

0,5 l vode

maščoba za zabelo

sol

Marija Štular, Cerklje na Gorenjskem

Masovnik

Priprava:

Kisla smetana se zavre, posoli, dodamo koruzno moko, maslo in jajce.



Kranjski vrtci

Govnač

Priprava:

Sveže zeljne liste narežemo na rezance, zalijemo z malo vode in zavremo. Vodo odlijemo in prilijemo malo nove, sveže, ter zelje počasi kuhamo. Medtem olupimo krompir, ga zrežemo na kocke in položimo na zelje. Če želimo gosto jed, damo toliko krompirja kot imamo zelja. Dodamo čebulo in nekaj strokov česna ter posolimo. Začinimo s kumino, poprom, lovorjevim listom ter kuhamo 1 uro. Jed pretlačimo, po potrebi zgostimo s podmetom (moka in voda) in zabelimo z zaseko ali ocvirki.

Sestavine:

1 kg svežega zelja
0,5 do 1 kg krompirja
zaseka ali ocvirki
1 na četrte narezana čebula
sol
popr
kumina
lovorov list

Tatjana Lamprecht, Opatje selo

Kraška frtalja

Priprava:

Sesekljam listke koromača in melise oziroma zelišč, ki jih imamo na voljo (timijan, meta, mlade koprive, drobnjak). Jajca razžvrkljamo v mleku, malenkost solimo in dodamo polnovredno moko, da postane zmes podobna tisti za palačinke. Zmes pustimo, da se moka napije tekočine. Dodamo sesekljana zelišča in zmes vlijemo na ponev, kjer smo segreli olje. Debelina naj bo približno pol centimetra. Zapečemo na obeh straneh in postrežemo toplo ali hladno. Poleg jemo svežo sezonsko solato. Kraška frtalja je tipična pomladna jed.

Ivana Štremfelj, Cerkno

Smukavc

Priprava:

Od listov odstranimo trde dele in jih narežemo na pol centimetra široke rezance. Krompir olupimo in skuhamo. Kuhan ohrovt dobro pretlačimo in dodamo krompir in skupaj dobro pretlačimo še z narezanim česnom. Dodamo sol, poper in kumino. Zarumenimo zaseko, potresemo z moko in zalijemo z odcejeno krompirjevo. Pokuhamo 10 minut in prilijemo k ohrovту. Nastati mora gosta jed, da se žlica v njej ne potopi. Serviramo kot samostojno glavno jed.

Sestavine:

20 mladih listov ohrovt
½ kg krompirja
3 stroke česna
sol
popr
mleta kumina
2 žlici zaseke
1 žlica moke

Zvone Černelič, Dečno selo, Artiče

Bučke v solati

Priprava:

Bučke narežemo na tanke rezine, jih popečemo na maslu, kokosovi maščobi ali oljčnem olju. Pečene zložimo v skledo, posolimo, dodamo strt česen, rahlo premešamo in ponudimo toplo ali hladno. S kosom kruha je lahko samostojen obrok.



Elka Bizjak, Apnenik, Boštanj

Skutini štruklji z meto

Priprava:

Sestavine zamesimo v gladko testo, ki naj počiva v hladilniku 1 ½ ure. Testo razvaljamo in ga namažemo z nadevom. Oblikujemo štrukelj, ki ga skuhamo v slanem kropu (lahko celega zavitega v živilsko folijo ali pa razrezanega). Štruklje postrežemo s prepraženimi drobtinami. Namesto zgornjega nadeva lahko razvaljano testo namažemo z domačo pregreto smetano, ki jo posujemo s pehtranom. Ti štruklji so odlični tudi samo popečeni v pečici.

Sestavine:

½ kg moke
2 žlici kisa
1 žlica olja
sol
voda

Nadev:

1 kg skute
2 celi jajci
malo soli
10 dag masla ali margarine
drobno narezana meta

Lučka in Jožef Langerholc, Sveti Duh

Pehtranovi štruklji s slivami v kvašenem testu po Ivačiču

Sestavine:

700 g pirine moke
3 rumenjake
800 g maščobe (maslo, margarina)
50 g sladkorja
30 g kvasa
sol

Nadev:

500 g skute
200 g kisle smetane
1 jajce
limonina lupina
vanili sladkor
slive
pehtran

Kranjski vrtci

Slivov močnik

Priprava:

Izkoščičene slive kuhamo v kropu, da razpadejo. Dodamo koruzno moko in mešamo. Po okusu dodamo sol in sladkor. Če želimo, lahko jed tudi zabelimo z mastjo in ocvirki.

Sestavine:

sveže slive
koruzna moka
sol
sladkor
voda



Lučka in Jožef Langerholc, Sveti Duh

Bazilikin ali čemažev pesto

Uporaba:

Kot namaz za kruh in bruschette ali kot preliv za testenine.

Sestavine:

bazilika ali čemaž
olivno olje
sol
nariban parmezan



Elka Bizjak, Apnenik, Boštanj

Domač jogurt

Priprava:

Sveže mleko segrejemo na 92° C, nato ga hitro ohladimo na 37–40° C, cepimo z jogurtom (1 dcl jogurta na 1 liter mleka), dobro premešamo, nalijemo v posodice in ga vzdržujemo pri tej temperaturi 4–6 ur. Že čvrst jogurt hitro ohladimo in ga hranimo v hladilniku. Tako pripravljen jogurt je polnomasten, brez konzervansov in obstojen do 10 dni. Jemo ga lahko kot navadnega (čvrstega ali tekočega), lahko pa mu dodamo različno sveže sadje, domače džeme ali marmelade, cimet, med ... Uporabimo ga lahko tudi kot preliv pri pripravi različnih solat– zelo osvežilno.

Boris Stropnik, Griže

Pirini in konopljini kruhki

Priprava:

Zmeljemo piro in jo presejemo, enako pa naredimo s posušeno konopljo, ki jo zmeljemo skupaj z listi, zrnje pa presejemo. Zmešamo obe presejani moki in dodamo pravo mero Donata Mg v katerega prej dodamo malo soli. Naredimo majhne hlebčke, ki so pečeni v pol ure.



Elka Bizjak, Apnenik, Boštanj

Domač mlad sir

Priprava:

Sveže polnomastno mleko zavremo, posolimo in odstavimo z ognja. Na 10 litrov mleka prilijemo 1 dcl kisa, malo premešamo in počakamo, da se usiri. Usirnico predevamo v modelčke in malo obtežimo, da se odcedi. Tako pripravljen sir hranimo v slani vodi v hladilniku. Jemo ga lahko svežega, lahko ga dodajamo v solate (narezanega na kocke), najboljši pa je popečen (na žaru ali v ponvi na nekaj kapljicah olja).

Kmetijstvo Mežič, Mali Podlog, Leskovec

Kruh z vinskim kamnom

Priprava:

Vse sestavine zmešamo z mešalnikom, zlijemo v model in pečemo na 180° C 50 minut.

Sestavine:

50 dag poljubne moke
5 dcl radenske
5 žlic olivnega olja
1 žlička soli
½ zvitek vinskega kamna ali pecilni prašek

Marina Petrič, Radlje ob Dravi

Češnjev štrudel

Priprava:

Domače vlečeno testo (mora počivati), položimo v velik pekač, ga napolnimo z češnjevimi nadevom in zvijemo. Prelijemo s sladko smetano, skuto, jajcem, maslom ter dodamo vanili sladkor.



Tatjana Krejan Košan, Dovže

Dovžanski kolač



Priprava:

Testo penasto zmešamo. Pečemo v tortnem modelu pri 180° C približno 30 minut. Topel pečeni biskvit prelijemo s sadnim sokom, kompotom ali pa s prekuhanim vinom ali moštom, ki mu dodamo sladkor.

Sestavine:

5 jajc
5 žlic sladkorja
5 žlic moka (3 žlice pirine in
2 žlici ajdove)
pecilni prašek

Tatjana Lampreht, Opatje selo

Blitva kot sladica

Priprava:

V mešalniku zmešamo narezano blitvo, banano in jogurt, da postane lepo zeleno in tekoče. Postrežemo v kozarcu z ledom in slamico.

Lučka in Jožef Langerholc, Sveti Duh

Smoothie z ovsenim mlekom

Priprava:

2 pesti semen ovsa skuhamo v 3l vode. Pustimo da počasi vre približno 2 uri, ohladimo, precedimo in shranimo v steklen kozarec. Takšno ovseno mleko ima značaj pravega mleka in lahko služi za pripravo različnih sadnih in zelenjavnih smoothijev. Koprive, rman, sadje, mlete oreščke po lastni želji in okusu zmeljemo z 2 dcl ovsenega mleka in spijemo za zajtrk. Odličen vitalen obrok, ki nasiti!

Minka Likar, Hotavlje

Min-kin čaj za dober dan (suha zelišča)

Priprava:

Ko voda zavre, dodamo zelišča, pokrijemo, odstavimo in precedimo. Pijemo, ko se primerno ohladi.

Sestavine:

cvet lipe
cvet bezga
cvet mlade ajde
poprova meta
ranjek
kumina



Kranjski vrtci

»Trják ali terják«

Priprava:

Črne bezgove jagode stisnemo, da dobimo sok. Sok precedimo in kuhamo na zmernem ognju dva dneva, da voda izpari in ostane gosta črna tekočina. Po okusu dodamo sladkor ali med in prelijemo v kozarce ter zapremo. Za pripravo čaja ali okusnega toplega napitka zadošča žlica trjaka na skodelico vrele vode.

Sestavine:

črne bezgove jagode
sladkor (ali med)

Kranjski vrtci

Konzervirana (vložena) zelenjava

Priprava:

Sestavine:

3 kg rdeče pese
1 l vode
0,5 l alkoholnega ali vinskega kisa
3 žlice sladkorja
2 žlici soli
semena kumine

Rdečo peso kuhamo v večjem loncu približno 45 minut. Kuhano peso ohladimo kar v vodi, v kateri se je kuhala. Ohlajeno peso olupimo in narežemo na kolobarje (ročno ali s pomočjo strojčka). S kolobarji napolnimo sterilizirane kozarce za vlaganje. V loncu zavremo mešanico vode, kisa, sladkorja, soli in kumine. Z vrelo mešanico do vrha napolnimo kozarce s peso. Kozarce tesno zapremo, vkuhamo, ohladimo in shranimo na temnem in hladnem mestu.

Simona Virant, Kranj

Skorševa marmelada

Priprava:

Ko nas sredi jeseni pozdravi skorš s svojim rojstvom, ga še nedozorelega poberemo (če ga ne poberemo mi, si ga privoščijo drugi prebivalci gozda in travnikov). Sortiramo ga v škatle ali zaboje ter pustimo, da se omedi na zraku. Redno ga prebiramo. Ko je dozorel (postane popolnoma rjav, lahko primerjamo s tepko), nanj potresemo sladkor in sok limone, pustimo stati vsaj 12 ur, vmes pa večkrat premešamo. Nato ga kuhamo na zmernem ognju, dokler ne dobimo kašaste zmesi (približno 1 uro). Zmes pretlačimo, napolnimo v vroče steklene kozarčke in še vroče zapremo. Kozarce zavijemo v prt in pustimo da se ohladijo. Marmelado priporočamo za sladice, palačinke ali namazano na kruh, odlično pa se poda tudi k mesu v omaki (lahko ji dodamo tudi smetano ali pa le jušno osnovo) kot je divjačina. Mi jo uporabljamo namesto brusnic.

Sestavine:

3 kg skorša
300 g sladkorja
1 l vode + sok ene limone
po želji lahko dodamo limonino
ali pomarančno lupino ali pa
cimet





Metka Vergles, Rošpoh

Domača vegeta

Sestavine:

korenje (rumeno in rdeče)
peteršilj z zelenjavo
zelena (koren in zeleni deli)
60 dag soli na kilo mešanice

Oš Miha Pintar Toledo Velenje

Recept za vegeto

Priprava:

Na 3 kg zelenjave damo 1 kg soli. Potrebujemo 2 kg korenčka in 1 kg ostale zelenjave (peteršilj, česen, čebula). Zelenjavo očistimo in zmeljemo v multipraktiku. Dodamo sol, dobro premešamo in napolnimo kozarce. Vegeto uporabljamo namesto soli (v eni veliki žlici vegete je $\frac{1}{4}$ žlice soli).

Alenka Markež, Skorba, Hajdina

Domača vegeta

Priprava:

Vse sestavine dobro očistimo, zmeljemo na kar se da drobne koščke, nato pa zmešamo s soljo in muškatnim oreščkom. Vse skupaj pustimo stati 12 ur ali čez noč, nato pa naložimo v kozarce.

Sestavine:

1 kg peteršilja (koren in zelenje)
3 kg korenja
1 kg čebule
1,5 velika glavica česna
1 zelena (koren in zelenje)
1 por
1 kg soli
1 čajna žlička mletega muškarnega oreščka

