

# RECEPTI IZ DELAVNICE ODGOVORNO S HRANO

Ljubljana, 4. november 2015

## NAMAZ IZ SONČNIČNIH SEMEN S HRENOM

POTREBUJEMO (za 10 ljudi):

150 g sončničnih semen  
košček hrena  
1 seseklano čebulo  
1 strok sesekljanega česna  
1 dl hladno stisnjenega olja  
sok ene limone  
sol

PRIPRAVA:

Sončnična semena preberemo, operemo in namakamo 12 ur. Na maščobi prepražimo čebulo in česen. V dobrem mešalniku dobro zmeljemo – sesekljam hren ter dodamo praženo čebulo, česen, odcejena sončnična semena, sol olje in sok ene limone. Meljemo, dokler masa ne postane gladka. Postrežemo kot namaz na kruhu.

Čas priprave: 15 min

## PROSENA JUHA Z ZELENJAVO

POTREBUJEMO:

200 g sezonske zelenjave  
100 g prosene kaše  
2 čebuli  
4 stroke česna  
sol  
2 j. žlici oljčnega olja  
peteršilj, drobnjak, timijan,..

PRIPRAVA:

Zelenjavo (por, korenje, gomoljna zelena, cvetača ipd.) očistimo in narežemo na manjše kose. V večjem loncu na sončničnem olju prepražimo čebulo, zalijemo z vodo, dodamo nasekljano zelenjavo, oprano proseno kašo, sesekljan česen, sol in skuhamo do mehkega. Ko je prosena kaša kuhana, dodamo začimbe in odstavimo.

K JEDI:

Juho lahko izboljšamo, če ji dodamo tekočino, v kateri smo kuhali grah ali čičeriko. Če želimo pripraviti kremno juho, zelenjavo spasiramo s paličnim mešalnikom.

Čas priprave: 30min

## POPEČENA POLENTA Z LEČINO OMAKO

POTREBUJEMO (za 10 oseb):

800 g koruznega zdroba z zelenjavo

500 g rjave leče

2 j. žlici maščobe za cvrtje

3 čebule

4 korenčke

2 stroka česna

2 lovorjeva lista

1 j. žlico posušene rdeče paprike/ 1 dl paradižnikove mezge

2 č. žlici soli

zeliščno začimbno mešanico

svež peteršilj

PRIPRAVA:

Po navodilih proizvajalca skuhamo polento z zelenjavo. Če uporabljamo navadno polento, ji med kuhanjem dodamo nekaj različne sesekljanje zelenjave. Še vročo vsujemo v ozke modele za peko in pustimo, da se ohladi. Ohlajeno polento zvrnemo iz modelov, narežemo na rezine in na kratko popečemo na žaru ali ponvi.

Leči, ki smo jo prej namakali čez noč, odlijemo vodo, prilijemo svežo, dodamo lovorjev list in na kolobarje narezano korenje in kuhamo na zmernem ognju. Medtem na maščobi prepražimo drobno sesekljano čebulo in česen ter ju med kuhanjem dodamo leči. Jed kuhamo 20 do 30 minut, da se leča popolnoma razpusti. Solimo ob koncu. Ob koncu začinimo s posušeno rdečo papriko in/ali s paradižnikovo omako ter sesekljanim peteršiljem. Omako postrežemo s popečeno polento.

Čas priprave: 50 min

## **JABOLČNA PITA IZ POLNOVREDNE PIRINE MOKE**

**POTREBUJEMO** (za 10 ljudi):

Testo:

500 g polnovredne pirine moke (ali poljubne mešanice)

200 g masla

1 dl zgoščenega jabolčnega soka

1 dl vode oz. po občutku

ščepec soli

1 č. ž. eko pecilnega praška

Nadev:

1 kg jabolk

100 g orehov

1 dl zgoščenega jabolčnega soka

cimet

**PRIPRAVA:**

V mešalniku (ali ročno) pregnetemo maščobo, moko, pecilni prašek, sol in tekočino. Ko je testo pregneteno, ga pustimo na hladnem počivati približno 1 uro. Medtem pripravimo jabolčni nadev iz naribanih (na ploščice ali rezance) neolupljenih jabolk, grobo mletih oreškov, cimeta in zgoščenega jabolčnega soka. Testo razvaljamo v namaščenem pekaču v debelini 1-2 cm. Testo 5-10 min delno zapečemo v pečici, nakar nadevamo nadev iz jabolk in ponovno dokončno zapečemo pri temperaturi 170-180°C še približno 20-30 min.

Čas priprave: 50 min

## **PREPROST SADNI SLADOLED**

**POTREBUJEMO** (za 10 ljudi):

7 dl pasterizirane sladke smetane

300 g zamrznjenega jagodičevja

nekaj žlic medu ali drugega tekočega sladila

Priprava:

Ohlajeno smetano trdo stepemo. V močnem mešalniku ali blenderju zmeljemo zamrznjeno sadje in dodamo stepeno smetano. Po želji osladimo s tekočim sladilom in takoj ponudimo.

K jedi:

Odvisno od uporabljenega sadja, dodamo morda še kakšno žličko limoninega soka. Del jagodičevja lahko nadomestimo z zamrznjenimi koščki banan.

## **PIRINA ČOKOLEŠNIKOVA KREMA**

**POTREBUJEMO** (za 10 oseb):

20 dag pirinega zdroba

1l mleka ali rastlinskega napitka

100 g lešnikov

6 j. žlic kakava

trsni sladkor po okusu

ščepec soli

cimet, vanilijev sladkor

### **PRIPRAVA:**

Pirin zdrob zakuhamo v vrelo mleko ali rastlinski napitek. Osolimo in med kuhanjem počasi mešamo, da se zgosti. Po 2 do 3 minutah odstavimo z ognja, dodamo mlete prepražene lešnike, kakav, sladkor in začimbe. Po želji obogatimo še s smetano ali sojino kremo. Del sladkorja lahko zamenjamo z medom ali drugim sladilom Okrasimo z naravnim sadnim sirupom. Ponudimo toplo ali ohlajeno.

Čas priprave: 30 min