

RECEPTI IZ DELAVNICE, VRTEC METLIKA

ZELIŠČNI NAMAZ IZ SONČNIČNIH SEMEN

POTREBUJEMO:

150 g sončničnih semen
šopek drobnjaka, čemaža, peteršilja in rukole
1 sesekljano čebulo
1/2 dl hladno stisnjenega oljčnega olja
sok ene limone
sol

PRIPRAVA:

Sončnična semena preberemo, operemo in namakamo 12 ur. Na žlici olja prepražimo čebulo. V dobrem mešalniku zmeljemo najprej zelišča. Ko so dobro sesekljana, dodamo še odcejena sončnična semena, prepraženo čebulo, limonin sok, olje in sol. Meljemo, dokler masa ne postane gladka. Namesto zelišč lahko uporabimo tudi poljubno zelenjavo: zeleno, kapre, šparglje, por, bučke, hren in drugo. Namaz hranimo dobro zaprtega v hladilniku.

ČIČERIKINA BISTRA JUHA Z ZELENJAVO

POTREBUJEMO (za 10 oseb):

150 g čičerke
½ pora ali 2 čebuli
¼ gomoljne zelene
500 g korenja
200 g cvetače ali brokolija
peteršilj, lovorjev list
poljubna zelišča
sol
maščobo

PRIPRAVA:

Čičeriko v zrnju čez noč namočimo v vodo. Zjutraj vodo odlijemo, zrna splaknemo in jih skupaj z lovorjevimi listi kuhamo približno 45 min. Stročnice solimo ob koncu kuhanja. Medtem očistimo in pripravimo zelenjavo. Korenje in gomoljno zeleno na grobo naribamo ali na drobno narežemo, por narežemo na tanke kolobarje. Na maščobi na kratko popražimo por in/ali čebulo. Dodamo še korenje, zeleno in drugo poljubno zelenjavo. Zalijemo z juho, v kateri se je kuhala čičerka in kuhamo še 10-15 minut. Preden juho postrežemo, dodamo nasekljan peteršilj oz. poljubna zelišča.

K JEDI: Kuhano čičeriko, ki smo jo odstranili iz juhe uporabimo za pripravo čičerikinega matevža, namaza idr.

Čas priprave: 60 min

KREMNA ČIČERIKINA JUHA Z ZELENJAVO

POTREBUJEMO (za 10 oseb):

150 g čičerke
½ pora ali 1 čebulo
¼ gomoljne zelene
200 g cvetače ali brokolija
peteršilj, lovorjev list
poljubna zelišča (muškatni orešček, cury idr.)
sol
maščobo

PRIPRAVA:

Čičeriko v zrnju čez noč namočimo v vodo. Zjutraj vodo odlijemo, zrna splaknemo in jih skupaj z lovorjevimi listi kuhamo približno 45 – 50 min oz. toliko, da se zrna dobro zmečkajo. Solimo ob koncu kuhanja. Medtem očistimo in pripravimo zelenjavo. Na drobno narežemo gomoljno zeleno, cvetačo ali brokoli, por narežemo na tanke kolobarje na drobno narežemo. Na maščobi na kratko popražimo por in/ali čebulo. Približno 10 minut pred koncem kuhanja čičeriki dodamo pripravljeno zelenjavo in kuhamo do mehkega. Spasiramo s paličnim mešalnikom. Preden juho postrežemo, dodamo nasekljan peteršilj oz. poljubna zelišča.

K JEDI:

Čas priprave: 60 min

ČIČERIKIN MATEVŽ

POTREBUJEMO (za 10 ljudi):

2 kg krompirja bele sorte
200 g suhe čičerike
lovorjevi listi
1 č. žlico soli
1 dl kisle smetane in/ali maslo

PRIPRAVA:

Čičeriko čez noč namočimo, zjutraj odlijemo vodo. Kuhamo jo v hladni vodi na počasnem ognju, skupaj z lovorjevimi listi, približno 45 minut. Solimo šele proti koncu kuhanja. Posebej skuhamo še olupljen in na male kose narezan krompir. Čičeriko odcedimo (ne popolnoma) in jo v mešalniku zmeljemo v gladko maso. Ob koncu mešanja dodamo še malo masla in kisle smetane. Posebej spasiramo še kuhan krompir – pripravimo krompirjev pire, ki ga vmešamo k pasirani čičeriki. Juho, ki je ostala po kuhanju čičerike uporabimo za kot jušno osnovo za pripravo različnih jedi. Okus jedi lahko popestrimo z gomoljno zeleno, ki smo jo kuhali s čičeriko. Postrežemo z dušenim rdečim zeljem ali drugo sezonsko zelenjavo.

Čas priprave: 50 min

ZELENJAVNA ENOLONČNICA Z MEŠANIMI STROČNICAMI

POTREBUJEMO (za 10 ljudi):

300 g mešanice stročnic za enolončnice
500 g korenja
300 g ohrovta
50 g prosene kaše
½ gomolja zelene
3 čebule
3 stroke česna
morsko sol
2 j. žlici oljčnega olja
3 lovorjeve liste
zeliščno začimbno mešanico
mleto papriko in/ali paradižnikovo mezgo po želji

PRIPRAVA:

Mešanico stročnic čez noč namočimo v hladni vodi. Naslednji dan vodo odlijemo in stročnice splahnemo. Posebej jih skuhamo v vodi, kateri smo dodali lovorjeve liste. Stročnice solimo ob koncu, tik preden so popolnoma skuhane. Korenje očistimo in narežemo na manjše kolobarčke. Ohrovt narežemo na majhne koščke. Gomoljno zeleno očistimo, olupimo in narežemo na majhne koščke ali na grobo naribamo. Čebulo nasekljamo in na kratko popražimo na olju. Proti koncu praženja dodamo še sesekljan česen. Posebej na maščobi podušimo še izbrano zelenjavo, ki jo skupaj z oprano proseno kašo in prepraženo čebulo dodamo stročnicam tik pred so popolnoma skuhane. Ob koncu jedi dodamo še začimbe, po potrebi zalijemo z vodo, na kratko pokuhamo in odstavimo.

K jedi:

Mešanico stročnic lahko pripravimo tudi sami iz čičerike, dveh vrst fižolov in leče.

Čas priprave: 60 min

PROSENI ZELENJAVNI NARASTEK S SIROM

POTREBUJEMO (za 10 ljudi):

200 g prosene kaše
200 g korenja in gomoljne zelene
200 g bučk ali druge sezonske zelenjave
100 g graha
2 čebuli/por
2 stroka česna
1-2 jajci
200 g naribanega sira (za pico)
1 jedilna žlica fino nasekljanega peteršilja
sol in začimbe

PRIPRAVA:

Proseno kašo operemo v topli vodi in dobro odcedimo. Dolijemo približno 2 – 2,5x količino vode in jo skuhamo v osoljeni vodi. Po želji dodamo malo cury-a ali kurkume. Čebulo in česen, lahko tudi por na kratko popražimo na maščobi. Zelenjavo očistimo in naribamo oz. sesekljammo ter jo na kratko podušimo na malo maščobe. Ko je dušena (al dente), jo skupaj s kuhanim grahom, jajci, naribanim sirom in začimbami vmešamo v rahlo ohlajeno kašo. Maso razporedimo na pomaščen pekač in pečemo 20-30 min. proti koncu peke narastek posujemo s preostankom sira in dokončno zapečemo.

Čas priprave: 50 min

POPEČENA ZELIŠČNA POLENTA Z LEČINO OMAKO

POTREBUJEMO (za 10 oseb):

800 g koruznega zdrob
500 g rjave leče (nizka, ploščata, ki se dobro razkuha)
2 j. žlici maščobe za cvrtje
3 čebule
4 korenčke
2 stroka česna
2 lovorjeva lista
1 j. žlico posušene rdeče paprike/ 1dl paradižnikove mezge
2 č. žlici soli
poljubna začimbe (timijan, šetraj idr.)
svež peteršilj

PRIPRAVA:

V trikratni količini vode (2,5l) pokuhamo na drobno nariban korenček in sesekljan por. Dodamo koruzni zdrob, solimo in skuhamo po običajnem postopku. Še vročo polento vsujemo v ozke modele za peko in pustimo, da se ohladi. Ohlajeno polento zvrnemo iz modelov, narežemo na rezine (zrezke) in na kratko popečemo na žaru, v ponvi ali v konvektomatu.

recepte pripravil: Matjaž Kološa, univ. dipl. inž. živ. tehnologije; matjazeva.kuharija@gmail.com

Leči, ki smo jo prej namakali čez noč, zamenjamo vodo, dodamo lovorjev list in jo kuhamo 20-30 minut. Po 10 minutah kuhanja dodamo še na kocke narezano korenje. Solimo ob koncu kuhanja. Na maščobi prepražimo drobno seseklano čebulo in česen ter ju med kuhanjem dodamo leči. Ob koncu začínimo s posušeno rdečo papriko in/ali s paradižnikovo omako ter sesekljanim peteršiljem. Omako postrežemo s popečeno polento.

Čas priprave: 50 min

ZELENJAVNA RIŽOTA

POTREBUJEMO (za 10 ljudi):

700 g polnovrednega riža
oljčno olje
200 g graha
1 čebulo
2 stroka česna
3 korenčke
1 bučko
½ gomoljne zelene
žlička currya
1 šop peteršiljevih listov
sol

PRIPRAVA:

V posodo nalijemo hladno vodo, osolimo, dodamo grobo nariban gomolj zelene in riž, ki smo ga čez noč namakali v vodi. Kuhamo po navodilih proizvajalca. V ponvi na žlici olja prepražimo seseklano čebulo in na kolobarčke narezan korenček. Čez čas dodamo še na bučke, ki smo jih narezali na kocke. Dušimo le nekaj minut, da zelenjava ostane hrustljava. Med dušenjem po potrebi zalijemo z majhno količino vode. Začinimo s soljo in poljubnimi začimbami. Ko je riž kuhan, ga odstavimo z ognja in vmešamo dušeno zelenjavo. Po želji začínimo še s sojino omako in še enkrat premešamo. Potresemo s sveže nasekljanim peteršiljem. Ponudimo kot toplo ali hladno jed.

K jedi: rižoto po želji obogatimo s popečenim (mariniranim) tofujem, popečenim sirom za žar ali sojinim mesom.

Čas priprave: 60 min

ČOKOLADNI NAMAZ S KOKOSOVO MAŠČOBO

POTREBUJEMO:

150 ml kokosove maščobe (nerafinirane, dišeče)
50 g mletih prepraženih mandeljnov ali lešnikov
30 g kakava (grenki, brez sladkorja)
1 č. žlička cimeta
1 č. žlička mlete vanilije
50 ml medu ali javorjevega oz. agavinega sirupa

PRIPRAVA:

Sestavine dobro premešamo v mešalniku, pretočimo v kozarčke in postavimo v hladilnik, da se strdi. Hranimo lahko tudi na sobni temperaturi, če ni višja od 18°C.

Javorjev oz. agavin sirup lahko zamenjamo z medom ali raztopljenim trsnim sladkorjem. Če želimo, da je namaz bolj mazav in manj masten, mu lahko vmešamo tudi banano.

Čas priprave: 30 min

PIRINA ČOKOLEŠNIKOVA KREMA

POTREBUJEMO (za 10 oseb):

20 dag pirinega zdroba
1- 1.2l mleka ali rastlinskega napitka
100 g lešnikov
6 j. žlic kakava
2 dl sladke smetane (po želji)
trsnim sladkor po okusu
ščepec soli
cimet, vanilijev sladkor

PRIPRAVA:

Pirin zdrob zakuhamo v vrelo mleko. Osolimo in med kuhanjem počasi mešamo, da se zgosti. Po 2 do 3 minutah odstavimo z ognja, dodamo mlete prej prepražene lešnike, kakav, sladkor in začimbe. Po želji obogatimo še s smetano. Okrasimo z naravnim sadnim sirupom. Ponudimo toplo ali ohlajeno.

Čas priprave: 30 min

SLADKE KORUZNE KOCKE Z BRUSNICAMI

POTREBUJEMO (ZA 10 OSEB):

330 g koruznega zdroba
1 l jabolčnega soka (100%, najbolje domač)
80 g skodelice brusnic
zgoščeni jabolčni sok po okusu
50 g kokosove moke za dekoracijo

PRIPRAVA:

Koruzni zdrob zakuhamo v vroč jabolčni sok. Osolimo in med kuhanjem počasi mešamo, da se zgosti. Po 5 minutah odstavimo z ognja in dodamo sesekljane brusnice in rahlo osladimo. Še vročo maso prelijemo na pekač ali v majhne modelčke in ohladimo. Narežemo na poljubne koščke in postrežemo.

Čas priprave: 30 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:

1,5 kg jabolk
100 g orehov (po želji)
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. Po potrebi naribana jabolka rahlo izstisnemo. 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

recepte pripravil: Matjaž Kološa, univ. dipl. inž. živ. tehnologije; matjazeva.kuharija@gmail.com

PROSENA KREMA S SUHIM SADJEM

Potrebujemo (za 10 oseb):

300 g prosene kaše

1 l vode (ali mešanice mleka in vode)

2 dl zgoščenega jabolčnega soka

½ kg naribanih jabolk

200 g suhega sadja (rozine, slive, fige)

100 g poljubnih oreškov

košček ingverja

kardamom, cimet

½ č. žličke soli

Priprava:

Proso operemo in ga prelijemo z 1l hladne vode. Posolimo in kuhamo na počasnem ognju 20 - 30 min. Po potrebi zalijemo s tekočino. Suho sadje po potrebi nasekljamo na majhne koščke. Lešnike oz. poljubne oreške grobo zmeljemo. Jabolka grobo naribamo. Ko je proso razmehčano odstavimo iz ognja in dodamo preostale sestavine. Naložimo v manjše posodice in okrasimo s kokosovo moko ali mletimi oreški. Postrežemo toplo ali ohlajeno.

Nasvet:

Kašo lahko kuhamo tudi v mleku ali rastlinskem napitku, morda pomarančnem soku. Jedi lahko dodamo tudi sveže sadje, npr. naribana jabolka in jo obogatimo s svežim ingverjem.

Čas priprave: 30 min