



Projekt HRANA NI ZA TJAVENDAN

KUHAJMO SEZONSKO, LOKALNO IN UPORABIMO OSTANKE HRANE

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 19.3.2019

Izvajalka delavnice: s. Bernarda Gostečnik

JUHA, ZAKUHA, GLAVNE JEDI, SOLATA, SLADICA

Kruh z ričkovimi tropinami, zeliščna juha, vlečeno testo - kašnati štrukeljci, segedin golaž, koruzni pečenjak, zdrobov cmok s slanino, ajdov štrukelj z ocvirki, zapečen por s krompirjem, riževa solata, pomladanska solata, pečena ajdova kaša, krompirjevo testo - jabolčni štrukelj s krompirjevim testom.

KRUH Z RIČKOVIMI TROPINAMI: krušna moka, kvas, riček, sol, voda

ZELIŠČNA JUHA: koleraba, korenje, peteršilj, por, čebula, sol, lovor, poper

KAŠNATI ŠTRUKELJCI: moka, jajce, olje, prosena kaša, sv. mast, čebula

SEGEDIN: zelje, meso, čebula, paradiž. mezga, moka, paprika, kisla smetana

KORUZNI PEČENJAK: zdrob, maslo, jajca, moka

ZDROBOVI CMOKI S SLANINO: zdrob, slanina, olje, jajca

AJDOV ŠTRUKELJ: ajdov moka, ocvirki

ZAPEČEN POR S KROMPIRJEM: por, krompir, jajce, smetana, parmezan

RIŽEVA SOLATA: riž, grah, šunka, olje, kis

POMLADANSKA SOLATA: redkvica, por, korenček, olje, kis

REZANČNI NARASTEK: rezanci, jajca, smetana, sir

PEČENA AJDOVA KAŠA: kaša, mleko, skuta ali orehi, jajce, kisla smetana

JABOLČNI ŠTRUKELJ S KROMPIRJEVIM TESTOM: krompir, jabolka, moka, maslo, jajca, kvas, sladkor, cimet



KRUH Z LANENIMI TROPINAMI

45 dag pšenične moke, 5 dag lanenih tropin, 1 žlička soli, 2 dag kvasa, 3 dl mleka

Pšenično moko presej v skledo, dodaj lanene tropine, ob strani sol, in v sredino zlij vzhajan kvas. Postopoma prilivaj mlačno mleko. Gneti tako dolgo, da se testo loči od rok. Testo naj vzhaja na toplem. Ponovno ga pregneti, oblikuj v štruco, daj v namazan pekač in še enkrat vzhajaj, dokler se modelne napolni. Peci pri 200 °C 45 min.

ZELIŠČNA JUHA

1 kg zelenjave (peteršiljev koren, korenček, šopek peteršilja, zelenina vejica, četrť gomolja zelene, čebula, 2 stroka česna, por, nekaj ohrovtovih listov, 4 manjši paradižniki,), 2 l vode, nekaj zrn popra, sol

Očiščeno zelenjavo razreži in kuhaj z drugimi sestavinami dobro uro. V precejeno juho zakuhaj štrukeljce

KAŠNATI ŠTRUKELJCI

vlečeno testo: 18 dag moke, jajce, žlica olja, 1/8 l vode, sol; nadev: 5 dag svinjske masti, 5 dag čebule, 15 dag prosene kaše, 3 dl zelenjavne jušne osnove, 2 jajci, žlica seseklanih peteršiljevih listov, ščep majarona, poper, noževa konica muškarnega oreščka

Napravi vlečeno testo in naj počiva pol ure. Na svinjski masti prepraži seseklano čebulo, dodaj kašo in prilij jušno osnovo. Kuhaj pol ure; ko se ohladi, vmešaj jajci, zelišči in začini. S tem namaži razvlečeno testo in ga zvij z obeh strani proti sredini. Z lesenim nožem nareži na štrukeljce in jih zakuhaj v vrelo juho. Kuhaj 5 do 7 min.

GOLAŽ S KISLIM ZELJEM (SEGEDINER)

žlica maščobe, 4 žlice seseklane čebule, 1 kg sveže svinjske potrebušine, žlica moke, žlica sladke mlete paprike, 1 kg kislega zelja, sol, 2 žlici kisle smetane, žlica paradižnikove mezge

Na maščobi zarumeni čebulo, pridaj na koščke zrezano meso in pokrito duši, da se zmehča; po potrebi po malem prilivaj krop. Ob strani kozice na maščobi prepraži moko, kmalu nato še papriko, premešaj in pridaj kuhano in odcejeno zelje, sol in kislo smetano ter žlico paradižnikove mezge. Vre naj še 10 min. Postreži s pečenim krompirjem.



AJDOVI ŠTRUKLJI Z OCVRKI

testo: 30 dag ajdove moke, $\frac{3}{4}$ l slanega kropa; 6 žlic sveže scvrlih ocvirkov

Ajdovo moko popari in napravi gladko testo. Hladnega razvaljaj za nožev rob debelo in ga potresi z ocvirki. Zvij, zavij v pomazan prtič, poveži z vrvico in v slanem kropu počasi kuhaj pol do tri četrt ure ali zavij v folijo in kuhaj v sopari pol ure. Zabeli z ocvirki.

ZDROBOVI CMOKI S SLANINO

12 dag prekajene slanine, 20 dag pšeničnega zdroba, $\frac{1}{2}$ l mleka, 2 jajci, sol, žlica olja

Na drobne kocke narezano slanino prepraži z zdrobom, prilij mleko, zavri in odstavi. V hladno zamešaj jajci, naredi srednje velike cmoke, ki naj vrejo v slanem kropu 5 min. Nato jih odcedi, zabeli z oljem in postreži s kislim zeljem, obarbo ali golažem.

ZDROBOV PEČENJAK Z JAJCI

2 l mleka, sol, 1 l koruznega zdroba, 4 jajca, 10 dag moke, 10 dag olja za pečenje

V vrelo posoljeno mleko zakuhaj zdrob; ko se malo ohladi, posamič vmešaj rumenjake. Ko se zmes dobro ohladi, dodaj čvrst sneg in vmešaj moko. Testo vlij na vroče olje in peci pri 180 °C 20 do 25 min. Če hočeš sladek pečenjak, vtepi med sneg 2 do 3 žlice sladkorja.

ZAPEČEN POR S KROMPIRJEM

$\frac{1}{2}$ kg pora, sol, $\frac{1}{2}$ kg krompirja, 1 $\frac{1}{2}$ dl smetane, 3 jajca, 10 dag parmezana, 3 dag masla

Porova stebila razreži po dolgem, operi jih in nareži na rezance. V slanem kropu jih skuhaj do mehkega in odcedi. Skuhaj tudi olupljen krompir, a ne premehko. Krompir zreži na tanke rezine. Smetano žvrkljaj z jajci in drobno naribaj parmezan. V namazano kozico naloži plast zrezanega krompirja, nanj plast pora, potresi z žlico parmezana in polij z jajčno zmesjo. Tako nalagaj vrsto za vrsto. Po vrhu potresi parmezan in koščke masla ter v pečici rumeno zapeci pri 180 °C, kar bo trajalo približno 20 min.

POMLADANSKA SOLATA

15 dag rdečih redkvic, 20 dag pora, 15 dag korenčka, sol, olje, kis

Redkvice operi in zreži na listke, očiščen por zreži na rezance, korenček naribaj. Vse skupaj posoli, dodaj olje in kis ter zmešaj.



RIŽEVA SOLATA, PRVA

20 dag riža, pol skodelice kuhanega graha, korenček, kislá kumarica, 10 dag šunke, majoneza iz enega rumenjaka, sol

Riž 20 min. kuhaj v večji količini slanega kropa. Odcedi ga in stresi v skledo. Dodaj grah, drobno nariban korenček, na rezance narezano šunko, nakockano kumarico in razredčeno majonezo. Osoli in premešaj. Namesto majoneze lahko vzameš samo olje in kis.

REZANČNI NARASTEK

40 dag rezancev, 5 dag masla, 2 jajci, 2 žlici kisle smetane, žlica sesekljanih peteršiljevih listov, žlica naribanega sira; preliv: 2 dl smetane, 2 jajci, sol

Kuhane rezance odcedi. Dobro umešaj maslo in jajci, dodaj kisló smetano, peteršilj, sir in zamešaj rezance. Stresi v pomaščeno skledo za narastke, polij z jajčno smetano z malce soli in peci pri 180 °C pol ure. Postreži kot samostojno jed s solato.

PEČENA AJDOVA KAŠA

40 dag ajdove kaše, sol, 1½ l mleka, 2 jajci, 1½ dl kisle smetane, 10 dag skute ali zmletih orehov

Ajdovo kašo skuhaj v slanem mleku in jo pusti, da se ohladi. Jajci penasto umešaj, dodaj kisló smetano in skuto ali orehe. Zamešaj med kašo, nato pa vse skupaj stresi v pomaščeno nizko lončeno posodo in peci pri 180 °C 25 do 30 min., da se po vrhu naredi skorjica. Če kašo uporabimo kot prilogo, je ne sladimo. Lahko pa jo postrežemo kot sladko pogačo.

JABOLČNI ŠTRUKELJ S KROMPIRJEVIM TESTOM

testo: ¾ kg kuhanega krompirja, 8 dag masla, 5 dag sladkorja, 2 rumenjaka, 1 dag soli, vzhajan kvas iz 1 dag kvasa in 2 žlic mleka, 28 dag moka; nadev: 6 dag masla, 8 dag drobtin, cimet, ¾ kg olupljenih, na tanke rezine narezanih jabolk, 5 dag sladkorja; jajce za mazanje

Pretlačenemu krompirju pridaj maslo, sladkor, rumenjaka, sol in vzhajan kvas; z moko zgneti gladko testo in ga pokrij za pol ure. Na maslu zarumeni drobtine in jih potresi s cimetom. Razvaljano testo potresi z drobtinami, jabolkami in sladkorjem ter ga zvij. Položi ga na pomaščen pekač in postavi na toplo, da bo vzhajalo. Nato štrukelj pomaži z jajcem in peci pri 180 °C 35 do 40 min.