



## POPESTRIMO ŠOLO

### ZBIRKA RECEPTOV PESTRA KUHINJA – za interno uporabo

ZBIRKA RECEPTOV JE NAMENJENA SKUPNEMU KUHANJU Z OTROKI  
OD 7. DO 15. LETA POD SPREMSTVOM IN JE NASTALA MED LETI  
2017 IN 2020 V PROJEKTU POPESTRIMO ŠOLO NA OŠ ŽIRI

# RECEPTI

## Kazalo vsebine

<b>1. ENOSTAVNE JUHE IN PALAČINKE .....</b>	<b>2</b>
<b>2. ZAHTEVNEJŠE JUHE IN ŠPECLJI .....</b>	<b>4</b>
<b>3. ŠTRUKLJI IN PURANJI ZREZEK V GOBOVI OMAKI TER SLASTNI OVSENO-ČOKOLADNI PIŠKOTI .</b>	<b>6</b>
<b>4. SEGEDIN GOLAŽ IN SIROVE ŠTRUČKE .....</b>	<b>8</b>
<b>5. HAMBURGERJI .....</b>	<b>9</b>
<b>6. CVETAČNA JUHA, VANILIJEVE PALAČINKE IN KORENČKOVI ŽEPKI .....</b>	<b>12</b>
<b>7. TESTENINE Z BUČKAMI, PANCETO IN PARADIŽNIKOM, BOGATA SOLATA TER LENA GOSPODINJA .....</b>	<b>14</b>
<b>8. MEHIŠKA POJEDINA .....</b>	<b>16</b>
<b>9. DRUGI RECEPTI UPORABLJENI PRI PESTRI KUHINJI .....</b>	<b>19</b>

# 1. ENOSTAVNE JUHE IN PALAČINKE

## JUHA IZ SOLATE

### **Sestavine (4 osebe)**

1 glava zelene solate (kristalka)  
1 čebula  
Malo moke oz. 1 žlica  
2 krompirja  
peteršilj  
1/2 lončka kislja smetane  
kocka

### **Postopek**

Na malo olja prepražimo drobno seseklano čebulo, da porumeni, dodamo na rezance narezane solatne liste in pražimo do rjavega (ne smemo zažgati, da bi bili rezanci črni, ker zelo pogreni okus). Ko je vse skupaj dobro podušeno, na rahlo poprašimo z moko, dobro premešamo in zalijemo z 1 litrom vode, dodamo 2 naribana krompirja in kuhamo cca. 30 minut. Dodamo kocko, drobno sesekljan peteršilj, pokuhamo še 10 minut in na koncu dodamo kisljo smetano in še malo pokuhamo.

### **Opombe**

Uporabiti moramo kar veliko glavo solate. Juha je zelo okusna, sploh se ne ugame, da se je juha iz solate.

## ZELENJAVNA JUHA

### **Sestavine (za 2 osebi)**

1 por  
1 stebelce zelene  
4 majhni krompirji  
1 manjša pest svežega/zamrznjenega ali 1 mala konzerva graha  
1 manjša zelena bučka  
1/4 glave cvetače  
1/4 glave brokolija  
1 l zelenjavne jušne osnove (ali vrele vode in zelenjavne jušne kocke)  
sol  
popper  
olivno olje  
1 vejica svežega peteršilja

### **Priprava**

Por narežite na kolute, krompir pa olupite in narežite na kocke. Bučko narežite na majhne kocke. Cvetačo in brokoli narežite na cvetke in za pet minut potopite v toplo soljeno vodo, da ven

izplavajo vsa umazanija in male živalice. Po petih minutah cvetke poberite iz vode in splaknite pod tekočo vodo.

V kozici segrejte žlico olja in na njem minuto pražite por in zeleno, da se por zmešča, a ne obarva. V kozico dajte krompir in grah ter premešajte, potem pa zalijte z zelenjavno jušno osnovo. Kuhajte približno 10 minut, da se krompir že skoraj skuha.

Potem v kozico dajte še cvetačo, brokoli in bučko ter premešajte in popoprajte ter kuhajte še 5 minut, da se skuha še cvetača, brokoli in bučka.

Ko se vsa zelenjava skuha, dve žlici krompirja (lahko tudi nekaj zelenjave) ter nekaj tekočine prenesite v mešalnik in zmiksajte, potem pa zmiksano zmes umešajte v juho.

Juho zavrite, poskusite ter dosolite ali dopoprajte, če je treba. V juho vmešajte še peteršilj, servirajte in postrezite.

## PALAČINKE

### **Sestavine**

200 g mehke moke

2 dl mleka

2 dl vode

2 jajci

ščepec soli

drugo

malo olja za pečenje

### **Priprava**

V (mešalno) skledo presejemo moko. Na sredi naredimo jamico, v katero ubijemo jajci, dodamo ščepec soli in prilijemo deciliter mleka. Sestavine s penovko ali s kuhalnico razmešamo v gosto, gladko testo.

Med mešanjem v dveh do treh etapah postopoma prilijemo preostalo tekočino; gl. izboljšanje. V loncu, na katerega se prilega plitev krožnik, zavremo za 4 prste vode za vodno kopel. Nad lonec položimo krožnik, temperaturo pa znižamo na minimum.

Ponev (gl. nakup) segrejemo in pokapljamo z nekaj kapljicami olja, še bolje, če v njej stopimo košček masla. Na sredo ponve na hitro nalijemo zajemalko testa (z vajo bomo našli pravšnjo zajemalko), potem pa testo s hitrim nagibanjem ponve razlijemo po celotnem dnu. Pečemo toliko časa, da se začne palačinka ob robu ločevati od ponve.

Ponev potresemo, da začne palačinka drseti, potem pa jo obrnemo z metanjem (potrebujemo le malo vaje) ali s paletom, lahko tudi z jedilnim nožem. Po drugi strani palačinko pečemo do 30 sekund. Palačinke sproti polagamo na vroč krožnik.

Vsako palačinko namažemo z izbranim namazom ali pa jo obložimo po receptu. Nato jo zvijemo ali zložimo v trikotnik; enako pripravimo vse palačinke. Palačinke včasih tudi flambiramo ali gratiniramo, pogosto pa jih potresemo s sladkorjem v prahu, prelijemo z izbranim prelivom, obrizgamo s stepeno smetano in podobno.

Palačinke lahko nadevate po svojem okusu. Če bi želel preizkusiti še kaj drugačnega, prilagam dva recepta slanih palačink (z lososom: [HTTP://OKUSNO.JE/RECEPT/PALACINKE-Z-LOSOSOM](http://okusno.je/recept/palacinke-z-lososom); s šampinjoni: [HTTP://OKUSNO.JE/RECEPT/PALACINKE-S-SAMPINJONI](http://okusno.je/recept/palacinke-s-sampinjoni))

## 2. ZAHTEVNEJŠE JUHE IN ŠPECLJI

### CHILI CON CARNE

#### Sestavine za 4 osebe

1 kg čebule  
1 kg mesa (več vrst različnega, če se nam mudi, pa mletega)  
0,5 glavice česna  
3 paprike (zelena, rumena, rdeča)  
2 paradižnika  
1 pločevinka pelatov  
goveja juha za zalivanje  
1 pločevinka rdečega fižola  
svež čili po okusu  
tablica temne čokolade (75% ali več kakava)  
1 žlička mlete rdeče paprike  
majaron, timijan, žajbelj, lovorjev list (po okusu)  
sol in sveže mleti poper  
0,5 žličke mlete kumine  
sveži koriander  
2 žlici kisle smetane

#### Predpriprava

- čebulo zrežemo na majhne koščke,
- paradižnike zrežemo na polovice in jih očistimo,
- paprike zrežemo na koščke in jih očistimo,
- govedino operemo in narežemo na kocke,
- česen očistimo in sesekljam.

#### Priprava

1

Na koščke narezano čebulo popražimo na olju, da se obarva, vendar pazimo, da je ne zažgemo! Čebuli dodamo seseklja česen in na kocke narezano meso. Počasi pražimo in vmes večkrat premešamo, da se meso lepo popeče (10-15 minut), nato pa dodamo na koščke narezano papriko in paradižnik ter začimbe.

2

Ko v loncu vse skupaj že veselo brbota, sestavine zalijemo s pelati in kuhamo na majhnem ognju vsaj eno debelo uro. Po potrebi prilijemo govejo juho.

3

Tik pred koncem dodamo fižol in narezane čilije, ki smo jim odstranili semena. Količina je odvisna od vaših želja po ognjevitosti. Kuhamo vsaj še 20 minut na počasnem ognju oz. dokler meso ni kuhano. Pazimo, da preverimo vse vrste mesa, ki smo jih dali v jed, ker nekateri kosi potrebujejo malo več časa. Na koncu v loncu raztopimo še čokolado, solimo in popramo ter serviramo z malo kisle smetane na vrhu.

## GOLAŽ

### Sestavine za 4 osebe

80 g masla  
250 g govedine (bočnik)  
250 g svinjine  
3 čebule  
3 stroki česna  
0,5 l vode  
1 žlica mlete rdeče paprike  
1,5 žličke soli  
0,5 žličke mlete kumine  
350 g paradižnika  
350 g paprike  
125 ml kisle smetane

### Priprava

1

Meso operemo, osušimo in narežemo na grižljaj velike kose. V kotličku ali loncu razpustimo maslo, dodamo meso in ga med stalnim mešanjem pražimo, da zakrknje in se rjavo obarva.

2

Olupimo in nasekljamo česen ter čebulo ter ju dodamo k mesu. Med nenehnim mešanjem pražimo še deset minut, nato prilijemo 1/2 l vode, posolimo in potresemo s kumino in mleto papriko. Premešamo in meso v pokritem loncu dušimo 60 minut.

3

Operemo, očistimo in na kocke narežemo papriko in paradižnik. Dodamo ju v lonec in vse skupaj še 30 minut dušimo v pokritem loncu.

4

Lonec odstavimo in v jed vmešamo kisló smetano. Postrežemo skupaj s kruhom.

## ŠPECLI

### Sestavine

1000 g moko  
6 jajca  
½ - 1l mlačne vode  
sol  
štiri žlice masla

### Postopek

Za izdelavo špeclov potrebujemo posebno cedilo, če pa tega nimamo, pa cedilo z večjimi luknjami, skozi katerega bomo puščali maso v krop.

Moko mešamo z jajci in počasi dodajamo mlačno vodo, da dobimo gosto tekočo maso. Mešamo tako dolgo, da se naredijo mehurčki. Dodamo sol. V veliki posodi zavremo vodo, ki smo jo solili. Skozi cedilo, ki ga postavimo nad krop, vlijemo zajemalko mase in skozi cedilo bodo v krop pritekli debeli rezanci. Zelo hitro bodo pripravali na površje. Poberemo jih in jih položimo v

drugo cedilo, ter polijemo s hladno vodo. Na enak način naredimo s preostalo maso. Na koncu dodamo maslo, da se ne sprimejo. So zelo dobra priloga k mesu, omakam. Nadomestijo vsake testenine. Zraven ponudite vse omake za testenine.

### 3. ŠTRUKLJI IN PURANJI ZREZEK V GOBOVI OMAKI TER SLASTNI OVSENO-ČOKOLADNI PIŠKOTI

#### SKUTINI ŠTRUKLJI

##### **Sestavine**

Za testo

3 dl mlačne vode

1,5 dl toplega mleka

3 jajca

70 g masla

2 žlički soli

1,5 naribane limonine lupinice

1 kg moke

Za nadev

150 dag skute

1 velika kislá smetana

sol po okusu

300 g masla

Drobtine

##### **Postopek**

1. Iz sestavin za testo zamesimo mehko testo. Kepico oblikujemo v kroglo in malo premažemo z oljem in pokrijemo s prtičkom. Pustimo počivati vsaj eno uro.
2. Testo nato raztegnemo, ni ga potrebno valjati, premažemo ga s stopljenim maslom in malo potresemo z drobtinami. Nanje namažemo nadev in ga zvijemo.
3. Narežemo ga na štiri kose. Vsak kos posebej zavijemo v alu folijo in damo kuhati za 20 minut v slan krop. Ko so kuhani, jih odvijemo, narežemo na koščke in z užitkom pojemo.

## PURANJI ZREZKI V GOBOVI OMAKI

### **Sestavine**

4 puranji zrezki  
750 g šampinjonov  
1 večja čebula  
3 - 4 stroki česna  
2 žlici moke  
ščepec origana  
ščepec majarona  
ščepec timijana  
sol  
popper  
1,5 dl sladke smetane

### **Postopek**

1. Puranje zrezke posolimo in popramo ter jih na olju popečemo. Ko so zrezki gotovi, jih vzamemo iz ponve in jih pokrijemo.
2. Na maščobi od pečenja mesa prepražimo čebulo in česen ter nato dodamo šampinjone, ki smo jih predhodno očistili in zrezali na četrtinke.
3. Po dobrih 10-ih minutah šampinjone pomokamo, vse skupaj premešamo in dolijemo vodo. Omako začинimo z origanom, majaronom, timijanom, soljo in poprom.
4. Ko smo omako začinili, dodamo sladko smetano ter po potrebi še vodo ali moko. Vse skupaj grejemo še kakih 10 minut na zmerni temperaturi in slastna jed je gotova.

## ENOSTAVNI OVSENO-ČOKOLADNI PIŠKOTI

### **Sestavine**

500 g sladkorja v prahu (lahko tudi manj)  
3 dcl mleka  
250-350 g masla  
100 g kakava v prahu (dodamo lahko tudi čokolado)  
2x Vanili sladkor  
600 g ali več arašidovega masla

### **Postopek**

Sladkor, mleko, maslo in kakav počasi segrejemo v posodi. Pustimo, da vre kakšno minuto ali dve, nato odstavimo ter dodamo ostale sestavine. Z žličko naredimo kupčke na peki papir, kjer jih pustimo, da se ohladijo in strdijo.



## 4. SEGEDIN GOLAŽ IN SIROVE ŠTRUČKE

### SEGEDIN GOLAŽ

#### Sestavine

1/2 kg svinjskega mesa  
3/4 kg kislega zelja  
1 čebula  
4 žličke paradižnikove mezge  
2 žlički rdeče paprike  
1 lovorjev list  
mleta kumina  
olje

#### Postopek

Na masti prepražimo nasekljano čebulo, dodamo na kocke narezano meso.

Ko se meso malo zapeče in zmehča, ga potresemo s papriko, dodamo paradižnikovo mezgo ter mleto kumino. Vse skupaj premešamo.

Dodamo zelje (če je prekislilo, ga splaknemo). Zalijemo z malo vode (tako da je pokrito) in počasi dušimo (pokrito s pokrovko) cca. 3/4 ure.

### SIROVE MINI ŠTRUČKE

#### Sestavine

50 dag moka  
1 kavna žlička soli  
2,5 dl mleka  
1,2 do 1,5 dl olja  
5 dag kvasa  
sir  
jajce

#### Postopek

Kvas raztopimo in ga zlijemo v skledo, kjer imamo moko in sol. Vlijemo še olje in počasi prilivamo mlačno mleko in z roko ugnemo testo.

Vzhaja naj eno uro.

Testo razvaljamo na 0,5 do 1 cm debelo in ga razrežemo na ozke trikotnike. Na širšo stran položimo kos sira in zavijemo proti ožjemu delu. Na pekač damo peki papir ter nanj naložimo štručke. Pustimo jih vzhajati še pol ure.

Nato jih namažemo z razžvrkljanim jajcem in nanje položimo nariban sir ali rezino primerne velikosti. V ogreti pečici jih pečemo 20 - 25 minut na 200 stopinjah.

## 5. HAMBURGERJI

### BOMBETKE

#### **Sestavine (za 6 oseb)**

500 g moke  
2,5 dl vode  
0,5 kocke svežega kvasa  
1 jajce

#### **Postopek**

V posodo natrosimo moko, naredimo vanjo jamico in vlijemo toplo vodo, nadrobimo sveži kvas, dodamo sladkor in počakamo 5 minut, da se naredi kvasec.

Dodamo vse preostale sestavine in zamesimo testo.

Iz testa naredimo 12 kroglic, ki jih zložimo v pomaščen pekač, kjer bomo bombetke pekli ali na pomokano leseno desko oz. na drugo "toplo površino", če bomo bombetke pekli na krušni plošči.

Bombetke pustimo na toplem vzhajati 15 minut.

Takoj, ko damo kroglice vzhajati, vklopimo pečico in jo segrejemo na 220 stopinj.

Bombetke pečemo 10 - 15 minut, odvisno od pečice in načina peke. Zadnje 2-3 minute peke jih premažemo z oljem. Ko dobijo zlato skorjico in če potrka po njih, votlo zadonijo, so pečene. Pečene bombetke vzamemo iz pekača in jih pokrijemo s krpo, da se počasi ohladijo oz. "odvrnejo" kot je moja mama vedno govorila. :))) Tako bodo bombetke postale lepo mehke

### OBIČAJEN HAMBURGER

#### **Sestavine (za 6 oseb)**

600 g mlete govedine (30 % maščobe)  
¼ šopka peteršilja (sesekljanega)  
2 stroka česna (kocke)  
2 žlici worcestrske omake  
sol  
popper  
1 žlica olja

#### **Priprava**

Mleto meso zmešajte s peteršiljem, česnom, omako worcester, soljo in poprom. Z rokami ali pa posebnim pripomočkom za oblikovanje mesa oblikujte 4 polpete. Na olju jih pecite z vsake strani po 5 minut.

Čas priprave: 20 minut.

Na osebo: približno 400 kcal, beljakovine: 27 g, maščobe: 32 g, ogljikovi hidrati: 1 g.

## PISANA OMAKA

### **Sestavine (za 6 oseb)**

2 žlički gorčice  
po 1 žličko kisa in limonovega soka  
sol  
4 trdo kuhana jajca  
125 ml olja  
1 čebula (po možnosti rdeča)  
100 g kislih kumaric  
po 4 vejice koprca in peteršilja  
popper  
4 žlice tekočine kislih kumaric

### **Priprava**

Gladko zmešajte gorčico, kis, limono, ¼ žličke soli in 3 rumenjake. Vmešajte še olje. Sesekljajte olupljeno čebulo in česen ter kumarice in vse skupaj dodajte omaki. Začinite jo s soljo, poprom in tekočino od kislih kumaric.

Čas priprave: 30 minut.

Na osebo: približno 260 kcal, beljakovine: 6 g, maščobe: 25 g, ogljikovi hidrati: 2 g.

## VEGETARIJANSKI BURGER - polpete s čičerko in bučkami

### **Sestavine (za 6 oseb)**

500 g bučk  
1 čebula  
410 g čičerke  
100 g sira za žar  
150 g starega polnovrednega kruha  
1 jajce  
sol  
1 žlička koriandra v prahu  
1 žlička rimske kumine

### **Priprava**

Bučke očistimo, naribamo in pustimo stati 10 minut.

Sir narežemo na čimbolj drobne kockice.

Čebulo in česen olupimo in drobno sesekljamo.

Kruh drobno nadrobimo.

V ponvi segrejemo olje, na katerega stresemo ožete bučke. Med mešanjem jih pražimo, da voda izpari.

Bučkam primešamo sesekljana čebulo in česen ter sol. Pražimo, da se bučke zmehčajo.

Prepražene bučke začinimo s koriandrom (gl. opombe) in rimsko kumino. Premešamo in ohladimo. Odcejeno čičerko, jajce in sol v multipraktiku zmiksamo v kremasto zmes. Primešamo drobtine in prepražene bučke. Dobro premešamo, nazadnje pa vmešamo še nakockan sir. Zmes za 30 minut položimo v hladilnik.

Pečico segrejemo na 220 °C.

Zmes je kremasta in lepljiva. Z žlico zajemamo zmes, ki jo polagamo v pekač, obložen s peki papirjem. Kupčke sploščimo.

Pekač za 10 minut položimo pod zgornji gril. Ker so vegi burgerji užitni tudi brez pečenja, zadostuje, da jih zapečemo, da dobijo skorjico. Lahko pa jih na malo olja spečemo tudi v ponvi, pri čemer je nekoliko težje le njihovo obračanje.

### **Serviranje**

Vegetarijanski burger ali polpete s čičerko in bučkami lahko po okusu namažemo s kakšnim pikantnim namazom, obložimo s pečeno zelenjavo (v sezoni z žara) ali/in s kisló smetano. Zraven lahko ponudimo domači jogurt ali domač grški jogurt, odišavljen s sesekljanim koprom.

### **Nasveti**

Čebulo vedno režemo ali sekljamo tik pred uporabo, saj v stiku z zrakom oksidira.

Improvizirajmo. Bučke se lepo ujamejo tudi s peteršiljem, timijanom, koprom, poprovo meto, limoninim sokom, belim poprom in s kajenskim poprom.

## **PIŠČANJI BURGER**

### **Sestavine (za 6 oseb)**

450 g piščančjega fileja

Glava solate ledenke

1 rdeča čebule

3 žlica olivnega olja

3 ščepec soli

3 ščepec popra

3 ščepec rožmarina

### **Priprava**

Solato operemo in liste po želji raztrgamo na manjše kose. Olupimo čebulo in jo zrežemo na kolobarje. Na ogenj pristavimo teflonsko ponev, v kateri segrejemo olje. Na olju na obeh straneh popečemo piščančji file (približno 4 minute na vsaki strani). Proti koncu pečenja file solimo, popramo in potrosimo z malo rožmarina.

Bombico vzdolžno prerežemo, na spodnji del zložimo solato, na solato položimo file in nekaj čebulnih kolobarjev. Vse skupaj stisnemo z zgodnjo polovico kruha in še toplo postrežemo.

## **KARAMELIZIRANA ČEBULA**

### **Sestavine**

3 rdeče čebule

1 žlica ekstra deviškega olivnega olja

2 žlici balzamičnega kisa

1 žlička sladkorja

karamelizirana rdeča čebula z balzamičnim kisom

odličen dodatek k mesu, krompirjevemu pireju in številnim drugim jedem

Čebulo uvrščamo med varovalna živila, ki so za zdravje nadvse pomembna.

Do 8 let star balzamični kis je kis, 8 do 12 let star je začimba, 12 do 15 let star je delikatesa, nad 15 leta star balzamični kis pa je le za najboljše prijatelje.

### **Priprava**

Čebule razpolovimo in narežemo na nekoliko debelejšje lističe.

V veliki ponvi segrejemo olje. Nanj stresemo narezano čebulo, ki jo premešamo, da se naolji. Med občasnim mešanjem jo počasi pražimo kakih 15 minut, da se zmežča.

Zmežčano čebulo pokapljamo z balzamičnim kisom in potresemo s sladkorjem. Čebulo premešamo in počasi pražimo še kakih 15 minut.

### **Serviranje**

Karamelizirana rdeča čebula z balzamičnim kisom se prileže k mesu in krompirjevemu pireju, poseben priokus pa da tudi številnim drugim jedem. Prileže se tudi na opečenih rezinah belega kruha, tanko namazanih s pašteto.

## **6. CVETAČNA JUHA, VANILIJEVE PALAČINKE IN KORENČKOVI ŽEPKI**

### **CVETAČNA JUHA**

#### **Sestavine**

1 kg cvetače

0,6 l vode

0,6 l mleka

Manjša količina masla

1,5 žličke soli

2 ščepca popra

2 ščepca mletega muškarnega oreščka

1,5 dl kisle smetane

#### **Priprava**

1

Cvetačo očistimo, operemo in razdelimo na posamezne cvetke. Cvetke stresemo v večji lonec in jih zalijemo z vodo in mlekom.

2

Lonec pristavimo na kuhalnik in vsebino počasi zavremo. Ko zavre, temperaturo nekoliko znižamo in kuhamo še toliko časa, da se kosi cvetače povsem zmežčajo.

3

Lonec odstavimo in zelenjavo gladko zmiksamo s paličnim mešalnikom. Dodamo olivno olje, sol, beli poper in nariban muškarni orešek, dobro premešamo in ponovno pristavimo na kuhalnik. Ko juha zavre, lonec odstavimo in v juho vmešamo kisló smetano. Juho poskusimo in po potrebi dodatno posolimo ali popoprano. Serviramo jo v globoke krožnike ali jušne skledice in takoj postrežemo.

## VANILIJEVE PALAČINKE

### **Nadev**

1 vrečka vanilijevega pudinga  
1 skodelica zlatih rozin  
0,5 l mleka  
4 žlice sladkorja  
5 žlic masla  
1,5 žlice olja za peko palačink

### **Testo**

2 jajci  
350 ml mleka  
220 g moke  
1 dl mineralne vode  
1 žlička sladkorja  
1 ščepec soli  
1 žlica olja

### **Priprava**

Iz sestavin pripravimo testo za palačinke.

Na ponev vlijemo malo olja, ga razmažemo po ponvi in ponev pristavimo na kuhalnik. Ponev dobro segrejemo in vanjo vlijemo prvo zajemalko mase. Maso razlijemo po ponvi tako, da ni luknjic in je sloj testa čim bolj enakomerno debel. Palačinko spečemo na eni strani – lahko si pomagamo z leseno lopatko tako, da privzdignemo palačinko in preverimo, ali je resnično pečena. Nato palačinko obrnemo in jo spečemo še na drugi strani. Pečene palačinke zlagamo na ogret krožnik. Postopek ponavljamo toliko časa, dokler ne spečemo dovolj palačink oz. porabimo vso testo.

Vanilijev puding stresemo v skledico in dodamo sladkor ter mleko po navodilih iz vrečke. Z metlico vse skupaj dobro premešamo. Preostalo mleko v kozici zavremo in zmanjšamo ogenj. V vroče mleko med nenehnim mešanjem z metlico počasi vlivamo vanilijev puding. Pazimo, da ne nastanejo grudice. Ko se puding zgosti, ugasnemo ogenj in kozico odstavimo. V puding dodamo 5 zvrhanih žlic masla ter zmešamo z električnim mešalnikom v enotno in gladko maso.

Palačinke namažemo s pudingovo maso, zvijemo in zlagamo v ognjevaren pekač. Po njih posujemo rozine in jih prelijemo s preostalim pudingom. Počakamo, da se puding strdi, ali pa palačinke ponudimo še tople.

## KORENČKOVI ŽEPKI

### **Sestavine**

500 g moke  
200 g masla  
300 g naribanega korenja  
Pecilni prašek  
Marmelada  
vanilija

### **Potek**

Korenje drobno naribamo. Dodamo ga moki, ki smo jo prej presejali skupaj s pecilnim praškom. Dodamo vanilijo v prahu. Dodamo še maslo in pregnetemo v testo, ki ga razvaljamo na debelino prib. 2 mm. S pomočjo modelčka za raviole ali kozarca s premerom 7 cm oblikujemo kroge. V sredino vsakega kroga damo za polovico žličke marmelade, prepognemo in s pomočjo vilice stisnemo robove. Pečemo na 180 stopinj prib. 20-25 minut. Pečene potresemo s sladkorjem.

## **7. TESTENINE Z BUČKAMI, PANCETO IN PARADIŽNIKOM, BOGATA SOLATA TER LENA GOSPODINJA**

### **TESTENINE Z BUČKAMI, PANCETO IN PARADIŽNIKOM**

#### **Sestavine (za 4 osebe)**

400 g testenin (fusilli)  
100 g kraške pancete  
1 manjša čebula  
5 paradižnikov  
2 manjši bučki  
2 žlici olivnega olja  
2 ščepca soli  
2 ščepca mešanega mletega popra  
60 g naribanega ovčjega sira (parmezana)  
olje za cvrenje

#### **Priprava**

1

Panceto narežemo na manjše koščke. Čebulo olupimo in drobno sesekljamo. Paradižnike operemo, očistimo in zrežemo na manjše koščke. Bučki operemo in očistimo. Narežemo ju na kolobarčke, ki jih nato razpolovimo.

2

Na kuhalnik pristavimo lonec z večjo količino osoljene vode. V krop stresemo testenine in jih kuhamo toliko časa, kot je označeno na embalaži. Na začetku kuhanja testenine s kuhalnico nekajkrat premešamo, da se ne sprimejo.

3

V ponvi na olivnem olju popražimo na koščke narezano panceto. Dodamo čebulo in vse skupaj med mešanjem pražimo toliko časa, da čebula svetlo zarumeni. Dodamo koščke paradižnika, po okusu solimo in popramo ter dobro premešamo. Pustimo, da se omaka kuha na zmernem ognju.

4

V drugi ponvi dobro segrejemo olje, v katerem ocvremo rezine bučk. Zlato rumeno ocvrte rezine poberejo iz ponve in dodamo v ponev z omako. Omako na zmernem ognju kuhamo še 10 minut.

5

Kuhane testenine dobro odcedimo in stresemo v ponev z omako. Vse skupaj dobro premešamo in potrosimo z ovčjim sirom. Ponev odstavimo, testenine serviramo na krožnike in ponudimo.

! Pri kuhanju testenin se ravnamo po pravilu, da na 100 g testenin uporabimo liter vode. Na liter vode pa uporabimo od 10 do 12 g soli. Po želji v omako vmešamo tudi kuhana koruzna zrna. V omako lahko primešamo tudi seseklano baziliko in/ali peteršilj.

## **BOGATA SOLATA**

V ti. priljubljeni ameriški solati coleslaw ne smejo manjkati sveže zelje, čebula, korenje in majoneza. Vse ostalo so poljubni dodatki, s katerimi slastno solato nadgradimo in osvežimo. Tako sta na primer zelo dobrodošla dodatka jogurt in jabolko, saj solati dodata malo kisline in prijetne svežine.

### **Sestavine (za 4 osebe)**

0,25 glave belega zelja

1 veliko korenje

1 steblo zelene

1 majhna čebula

1 kiselkasto jabolko

2 žlici majoneze

1 žlica jogurta

1 žlička polnozrnate gorčice

namizna sol in sveže mleti poper

### **Postopek**

1

Zelje očistimo in narežemo na tanke rezine (lahko ga tudi naribamo). Korenje očistimo (po potrebi tudi ostrgamo z nožem), operemo in grobo naribamo. Jabolko operemo, olupimo in naribamo. Čebulo olupimo in drobno sesekljam. Stebelno zeleno očistimo, operemo in narežemo na tanke rezine.

2

Zelje, čebulo, jabolko, zeleno in korenje stresemo v večjo skledo. V manjši skledici iz gorčice, majoneze in jogurta pripravimo preliv, s katerim prelijemo sestavine v skledi. Dobro premešamo in po okusu začinimo s poprom in soljo.

3

Pripravljeno solato takoj postrežemo, ali pa jo do uporabe shranimo v hladilniku.



## LENA GOSPODINJA

### **Sestavine**

1/2 kg skute  
2 navadna jogurta  
2 jajci  
8 žlic olja  
8 žlic moke  
8 žlic sladkorja  
1 vanilijev sladkor  
1 pecilni prašek

### **Preliv**

1 jajce  
1 kislá smetana

### **Postopek**

Najboljše je, če vzamemo bohinjsko skuto, ki ni pasirana, jo zmešamo naenkrat z ostalimi sestavinami (s kuhalnico, ne z mešalcem) in damo peči v malo naoljen pekač (25 x 20 cm) na 220 stopinj za približno 10 minut.

V tem času zmešamo jajce s kisló smetano in po 10 minutah peke prelijemo po delno pečenem pecivu, zmanjšamo na 200 stopinj in pečemo še 35 minut.

## 8. MEHIŠKA POJEDINA

### DOMAČE PŠENIČNE TORTILJE

Za pripravo domačih tortilij potrebujemo samo nekaj osnovnih sestavine, ki jih ima običajno vsaka domača kuhinja. Zagotavljava vam, da jih ni težko pripraviti. In ko boste enkrat okusili domače tortilije, vam ne bo prišlo na misel, da bi jih še kdaj kupili. :)

### **Sestavine za 20 manjših tortilij**

720 g moke  
160 g masla  
2 zavojčka pecilnega praška  
4 dcl vroče vode  
2 žlički soli

### **Postopek**

V posodo damo moko in žličko pecilnega praška ter žličko soli. Vse skupaj dobro premešamo. Dodamo maslo in ga z rokami zdrobimo ter vmešamo v moko in nato prelijemo z 2 dcl vroče vode in zamesimo testo. Testo gnetemo toliko časa, da postane mehko in voljno in se ne prijemlje prstov. Nato ga pokrijemo in pustimo počivati 10 do 15 minut. Oblikujemo manjše

kroglice. Na pomokani podlagi razvaljamo manjše tortilije in jih sproti pečemo na ponvi, ko se naredijo mehurčki, tortilijo obrnemo in popečemo še drugo stran. Tortilije so izredno mehke in neverjetno okusne.

## HITRA MEHIŠKA OMAKA

Hitra mehiška omaka (dip) je slastna omaka, ki se prileže vsem prigrizkom. Vanjo lahko pomakamo tortilja čips, grisine, popečene kruhke, najbolje pa se poda noro dobrim hrustljivim njokom. Omaka je pripravljena v zelo kratkem času, njena priprava pa ne zahteva posebnih kuharskih veščin.

### **Sestavine**

100 ml kisle smetane  
100 ml čvrstega jogurta 3,2% m.m.  
polovica jedilne žlice majoneze  
1 strok česna  
vejica svežega peteršilja  
sol  
\*kisle kumarice

### **Postopek**

Česen olupimo, nasekljamo na drobne koščke. Peteršilj operemo in nasekljamo na drobne koščke. V kozico damo kisko smetano, jogurt, majonezo, nasekljana peteršilj in česen ter solimo po lastnem okusu. Vse skupaj premešamo in hitra mehiška omaka (dip) je gotova. V omako lahko damo tudi sveže ali kisle kumarice, ki jih na drobno narežemo. Omako lahko tudi popramo po želji. V kolikor niste ljubitelji majoneze jo lahko izpustite.

## QUESADILLA S PIŠČANCEM IN SIROM

Ko si boste naslednjič zaželeli mehiške hrane in boste hkrati tudi na tesnem s časom, se spomnite na ta recept. Quesadille s piščancem, sirom in papriko so pripravljene v pičlih 30 minutah. Zraven si privoščite veliko skledo solate ali pa jih postrezite zgolj z različnimi omakami, v katere jih boste z veseljem pomakali.

### **Sestavine**

Olje  
0,75 kg piščančjega fileja (prsi brez kosti in kože)  
sol, poper, paprika, čili v prahu  
2 čebula  
2 rdeča paprika  
2 zelena paprika  
250 g naribanega sira, ki se lepo topi (edamec, grojer, gavda, čedar ipd.)  
10 velikih pšeničnih tortilj

## **Priprava**

1

Piščancji file operemo pod tekočo vodo in dobro osušimo s papirnatimi brisačkami. Narežemo ga na debelejše rezine, ki jih začinimo s soljo in poprom (po želji dodamo tudi malo dimljene ali pekoče paprike, čilija v prahu ipd.).

2

V ponvi segrejemo olje in na njem na obeh straneh zlato rjavo popečemo začinjene piščančje trakove. Popečeno meso pobereemo iz ponve in ga narežemo na manjše kose, ki jih shranimo na pokritem krožniku, da ostanejo topli.

3

Papriko operemo, očistimo in zrežemo na koščke. Čebulo olupimo in narežemo na približno enako velike koščke kot papriko. Iz ponve, v kateri smo pekli meso, odlijemo odvečno olje, pustimo ga za eno žlico olja, potem pa vanjo dodamo narezano zelenjavo, ki jo med občasnim mešanjem pražimo 4 do 5 minut, da se malo zmehča, a ostane še čvrsta.

4

Popraženo zelenjavo dodamo k piščancu, ponev pa umijemo ali obrišemo s papirnato brisačko in ponovno pristavimo na kuhalnik. Rahlo jo poprašimo z vodo, potem pa vanjo položimo tortiljo, ki jo obložimo s koščki piščanca in zelenjave. Po nadevu potrosimo malo naribanega sira, potem pa nanj položimo drugo tortiljo. Ko se quesadilla na spodnji strani zlato rjavo zapeče, jo s pomočjo lopatke obrnemo in zapečemo še na drugi strani.

5

Pripravljeni quesadillo serviramo na krožnik, razrežemo na četrtine ter postrežemo s solato, različnimi omakami in prilogami. Po istem postopku pripravimo še ostale quesadille.

## **ZELENJAVNI CHIMICHANGAS**

Ta ocvrta jed je značilna mehiška jed, polnjena z različnimi živili. Odlično se ujema z guakamolejem, kislo smetano in nachos sirom.

### **Sestavine**

10 tortilj  
150 ml kisle smetane  
250 g sira  
1 čebula  
1 strok česna  
1 čili  
0,5 zelene paprike  
200 g krompirja  
olje za cvrenje

### **Priprava**

1

Operemo in osušimo krompir, papriko in čilija. Papriko in krompir zrežemo na manjše kockice, čilija pa na kolobarje. Česen in čebulo sesekljamo, sir naribamo.

2

Segrejemo olje v manjši ponvi in dodamo čebulo, česen, oba čilija ter papriko. Na zmernem ognju pražimo pet minut, dodamo krompir in vse skupaj pražimo toliko časa, dokler se krompir ne zapeče z vseh strani.

3

V drugi ponvi segrejemo olje in vanjo položimo tortilje, ki jih zapečemo z obeh strani. Tortilje položimo na krožnike. Z žlico zajemamo mešanico iz druge ponve in jo polagamo v sredino tortilj, na sredino vsake mešanice pa dodamo še žlico kisle smetane in sira. Zvijemo v žepek ali rolo, da ohranijo obliko, si lahko pomagamo z zobotrebci.

4

Za 30 minut položimo tortilje v hladilnik, nato pa vzamemo globoko ponev, dodamo olje in vanj položimo (kolikor jih pač gre) chimichange (tortilje). Pečemo jih toliko časa, da na obeh straneh pozlatijo, nato pa jih odcedimo v papirnati brisači. Odstranimo zobotrebce in postrežemo.

## ZELENJAVA ALA MANCA

### Sestavine

2 korenčka

2 paradižnika

2 papriki

1 konzerva koruze

1 bučka (prepražiti)

\*špargli če so slučajno na voljo (prepražiti)

Vaša naloga bo lično (lepo) pripraviti zelenjavo, ki jo bomo pomakali v omako. Nekatero zelenjavo je potrebno prepražiti; korenje in papriko pa lahko postrežete tudi surovo. Koruzo iz pločevinke zmešate zraven.

## 9. DRUGI RECEPTI UPORABLJENI PRI PESTRI KUHINJI

Čokoladna rolada

<https://oblizniprste.si/slastne-sladice/slastna-cokoladna-salama/>

Cvetačna pica

<https://www.220stopinjposevno.com/na-kro381niku/cvetacna-pica>

Džem iz paradižnika, ingverja in čilija

<https://www.220stopinjposevno.com/na-kro381niku/lusten-dzem-iz-paradiznika-ingverja-in-cilija>

Jajčni rezanci

<https://www.gurman.eu/recepti/domaci-jajcni-rezanci-9555>

Pica polžki

<https://www.220stopinjposevno.com/na-kro381niku/pica-polzki>

Piščančji paprikaš

<https://www.220stopinjposevno.com/na-kro381niku/piscancji-paprikas>

Sirova torta – cheesecake

<https://www.coolinarika.com/recept/1035425/>

Špageti s parmezanom in česnom

<https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/video-bozanski-spageti-s-parmezanom-in-cesnom-jed-iz-5-sestavlin/>

Špinačni špecli

<https://odprtakuhinja.delo.si/kroznik/spinacni-specli/>

Tunina omaka za testenine

<https://oblizniprste.si/slastna-kosila/tunina-omaka-za-testenine/>