

Recepti za dušo in telo

---

by Urška Treven

URŠKINE KUHARSKÉ  
ČAROVNIJE



PRVI DEL

# ZAJTRK



# Spomladanska zaljubljena omleta

Pomlad je čas , ko se zemlja prebuja, Ptički se ženijo, Prve travnate cvetlice se prebudijo. Mi pa občutimo spomladansko utrujenost. Lahek zajtrk je poln beljakovin in ravno prav ogljikovih hidratov nam da moč za cel dan , ki je pred nami.

1. Najprej se oblečemo v primerna oblačila in predpasnik, dolge lase spnemo v čop, si umijemo roke in jih razkužimo, očistimo delovno površino. Pripravimo si posodo , nož in pribor.
2. Potrebujemo ponev ,ki se ne sprijema, posodico za stepanje, stepalnik, leseno desko za rezanje, nož, modelček v obliki srca, pokrovka.
3. Najprej pripravimo sestavine za vmešanje. Čebulo olupimo in narežemo na kocke. Prav tako na kocke ali trakce (po želji) narežemo puranjo šunko.
4. Z modelčkom pripravimo rezine kruha.
5. Jajce ločimo na beljak in rumenjak. Beljak stepemo da se ta volumensko poveča. Dodamo rumenjak, sol, čebulo , šunko.
6. Na pekaču segrejemo ponev, v katerega damo modelček , katerega namažemo z oljem, da se zmes ne sprime modelčka.



Spomladanska zaljubljena omleta je popoln zajtrk za vse

7. Ko je ponev dovolj vroča, zmes vlijemo v modelček. Zmanjšamo moč gretja in počasi pečemo v pokriti posodi. Pečemo tako dolgo , dokler zmes ni lepe zlatorumene barve, oziroma dokler zmes ni več tekoča.
8. Pečeno omleto previdno vzamemo iz pekača in jo postavimo na pripravljen kruh. Modelček previdno odstranimo. Dodamo še drobnjak , ter za okrasitev trobentice in vijolice, katere lahko tudi pojemo, saj so užitne.

# Sestavine

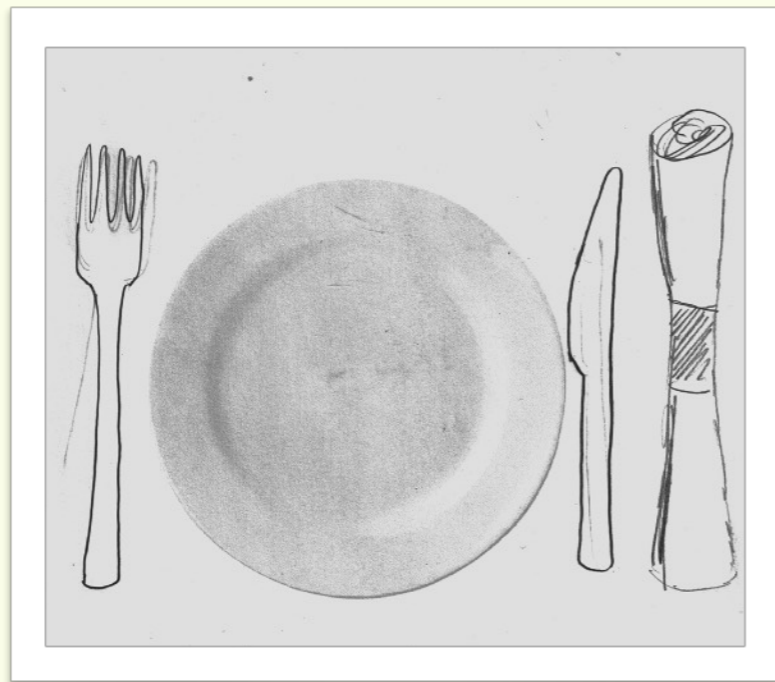
Uporabljene sestavine so vse naravne in dobljene iz okolice. Če je le možno kupujemo od lokalnih predelovalcev ali kmetov. Še bolje je če lahko dobimo sestavine kar doma.

Sestavina	Količina	
Domača jajca	2 Kosa	
Domač kruh	2 Kosa	
Eko-puranja šunka	5 Dag	
Čebula ekološke predelave	1 Kos	
Drobnjak z vrta	10 Vejic	
Vijolice in trobentice z travnika	1	
Sol Piranska, tradicionalna	1 Ščep	
Ketchup		Po želji



# Ko slika pove 1000 okusov,...

**P**riprava lahkega zajtrka je najboljša rešitev za preostanek dneva..Z pravimi sestavinami, ter z osnovnimi kuhinjskimi pripomočki je delo lahko, a le pravi mojster zna v pravih razmerjih dodati sestavine . Četudi si mojster samo po srcu.Najbolj pa je pomembna ljubezen ki jo vkuhaš v hrano.



---

# Ocene in mnenja

---

**Z**ajtrk je bil postrežen vrhunsko s polno ljubezni in veselja. V obroku se je vse to čutilo. Lepo na pogled, ta se ti že sline cedijo ob krožniku. Vonj je zaradi domačih sestavin čudovit in prav kliče po zdravem obroku. Dekoracija se nepoznavalcem morda zdi nenavadna, a jedi lepo zaokroži spomladanskemu okusu sonca in prebujene narave.

Do popolnosti je manjkal samo ščep soli ter nalo krajši čas pečenja

“Zelo dobro, ponovno želim na krožniku za zajtrk”

Andrej, Topolšica

“Tole pa izgleda okusno! Bo naredila še enkrat ko ne bo več omejitve gibnja?”

Dedi Evgen, Velenje

“Bom po teh navodilih poizkusila narediti tudi sama!”

Babi Irena, Velenje

OCENA	Količina
OKUS	85
VONJ	100
BARVA	85
IZGLED	100
SPLONA OCENA	

DRUGI DEL

# KOSILO



---

KOSILO

# Testenine

---





# Protirevmatični pesto s testeninami

Zakaj proti-revmatični se morda sprašujete? Ker je glavna sestavina pesta ravno zdravilna rastlina, znana da ima proti revmatične učinke. Da, uganili ste! Govor je o koprivah.

1. Najprej se oblečemo v primerna oblačila in predpasnik, dolge lase spnemo v čop, si umijemo roke in jih razkužimo, očistimo delovno površino. Pripravimo si posode, cedilo in pribor.
2. Potrebujemo ponev, ki se ne sprijema, Višjo posodo za testenine, cedilo, leseno desko za rezanje, nož, pokrovke, sesekljalnik - blender.
3. Najprej pripravimo pesto. Mlade koprive in malo vode damo v sesekljalnik. Sesekljamo dokler ne postane fina krema.
4. Na vročo ponev damo maslo in ga stopimo. Nato na hitro popražimo še stroka česna in vlijemo koprivno maso.
5. Kuhamo na srednjem ognju/moči in občasno mešamo. Kuhamo 5-10 min., odvisno od tega koliko vode smo dodali v sesekljalniku. Špinačo vseskozi spremljamo da se le ta ne prižge.
6. V večjo posodo damo vodo ( na 100g špagetov = 1l vode) in jo zavremo. v vrelo vodo damo špagete. Dodamo sol po želji . Špageti se morajo omehčati.



Pesto s testeninami

7. Kuhamo v odprti posodi in občasno pomešamo . Ko so špageti kuhani (čas kuhanja je na škatlici od špagetov) jih precedimo in serviramo na krožnik.
8. Špagete serviramo s pomočjo žlice in vilice. Prelijemo z špinačo, ter okrasimo z drobnjakom.

# Sestavine

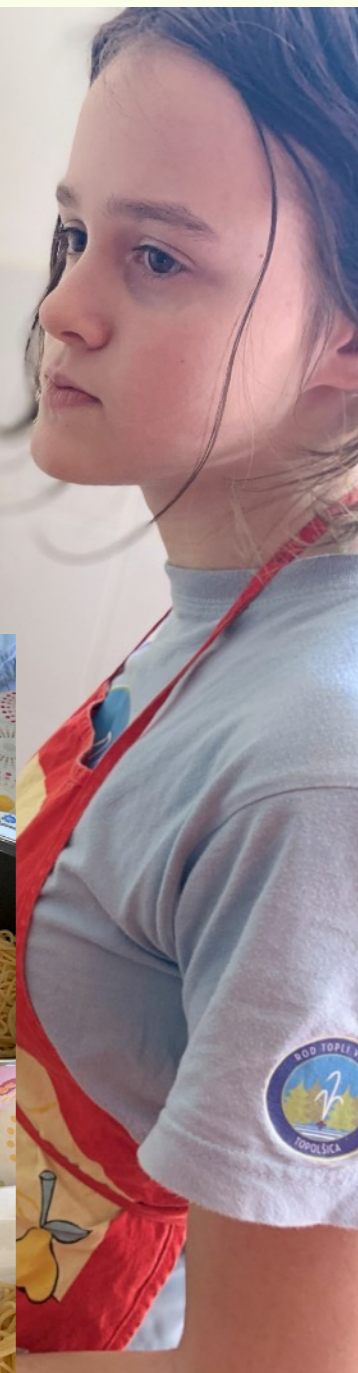
Pesto je zelenjavna omaka, v obliki paste. Izvira iz italjanske kuhinje in se uporablja predvsem ob testeninah in rezancih.

Sestavina	Količina
Mlade koprive ob plotu hiše	300 g
Maslo domače	100 g
Česen ekološke predelave	2 Stroka
Sol Piranska trqadicionalna	1/2 Čajne žličke
Testenine Barilla špageti št.5	200 g
Drobnjak z vrta	10 Vejic



# Ko slika pove 1000 okusov,...

**T**estenine so osnova Italjanske kuhinje. Testenine so zagotovo ena najbolj hitro pripravljenih jedi, zato so še posebej primerne za kosilo. Vse, kar moramo narediti, je, da testenine skuhamo, nato pa jih prelijemo ali zmešamo s poljubno omako. In prav pri omakah lahko pustimo domišljiji svojo pot. Pomembno je zgolj to, da izberemo sestavine, ki so hitro pripravljene in naravne.



---

# Ocene in mnenja

---

**Z**dravilen, okusen obrok. Sestavine najdene na vrtu, zato je tudi precej ugoden , kar se pa ne pozna na okusu. Narejen je precej enostavno in iz samih naravnih sestavin.

“Zelo dobro,... daj repete”

Andrej, Topolšica

“Enostavno, zdravo, z domačega vrta,odlično!”

Majda, Topolšica

OCENA	Količina
OKUS	95
VONJ	100
BARVA	90
IZGLED	100
SPLONA OCENA	

KOSILO

BUHE



# Korenčkova juha z brezglutensko palačinko

V sodobnem času ima veliko ljudi , težave s prebavo in presnovo glutena. Gluten se nahaja v skoraj vseh vrstah pšenice. Ta jed je zelo dobra za njih.

1. Najprej se oblečemo v primerna oblačila in predpasnik, dolge lase spnemo v čop, si umijemo roke in jih razkužimo, očistimo delovno površino. Pripravimo si posode, kuhinjsko belo tehniko in pribor.
2. Potrebujemo ponev, ki se ne sprijema, višjo posodo za juho, zajemalko za juho, zajamalko za palačinke, leseno desko za rezanje, nož, pokrovke, sesekljalnik.

## JUHA

3. Čebulo in kolerabo narežemo na manjše kocke , Korenček narežemo na kocke, kolobarje, nekaj ga naribamo. Slednje je pomembno da v juhi dobimo različne teksture hrane.
4. V segret lonec za juho damo olje, toliko da pokrije dno posode. Na olju na hitro popražimo čebulo, nato dodamo korenček, kolerabo in 1 dl vode.
5. Korenček malo podušimo na zmanjšanem ognju, da izpusti sok. In posolimo po okusu.
6. Dodamo cca 1l vode , pomešamo, ogenj damo na nizko inteziteto. Juho večkrat pomešamo in poizkusimo, da vidimo ali je juha okusna. Po potrebi dodamo sol in



Korenčkova juha z brezglutensko palačinko

začimbe. Lahko dodamo še malo olja. Olje je potrebno da se iz korenčka dobi vitamin A, kateri je topen samo v maščobi.

7. Juho pustimo da se kuha vsaj 30 min.

# Korenčkova juha z brezglutensko palačinko

## PALAČINKE

1. V skledo stresemo v moko. Dodamo sol in melaso ali sladkor. Dobro premešamo in na sredini naredimo luknjico. V njo ubijemo jajco in dolijemo 50ml mleka in žlico olja.
2. Sestavine premešamo z metlico in postopoma zajemamo moko okoli luknjice. Mešamo tako dolgo, da v zmes vmešamo vso moko. Po potrebi prilijemo še malo mleka. Mešamo dokler ne dobimo gladko zmes brez grudic.
3. Med mešanjem počasi prilivamo preostanek mleka. Ko prilijemo vso mleko prenehamo z mešanjem. Masa mora biti tekoča, a ne pretekoča. Če je pretekoča dodamo še malo moke.
4. Na segreto ponev damo malo olja, nato z zajemalko vlijemo pripravljeno zmes. Prilijemo toliko da pokrije dno, oziroma približno pol zajemalke.
5. Palačinko popečemo na obeh straneh
6. Pečeno palačinko stresemo na pripravljen krožnik. Če palačinka ne zdrsne sama, le ta še ni pečena.
7. Palačinko namažemo z poljubnim nadevom. Tokrat sem se odločila za jagodno marmelado.

Nadomestki pri peki palačink

Moka : katera koli ostra moka

Mleko : voda, radenska,

melasa: sladkor rjavi ali beli

marmelada: katero koli okus, čokoladni, lešnikov namaz, smetana, sadje.

# Sestavine

Gluten je rastlinska beljakovina, katero najdemo v večini žit. Za ljudi ki imajo alergijo na gluten, lahko uporabimo druge moke, kot so koruzna, ajdova, prosena, ovsena moka.

Sestavina za juho	Količina
Domač korenček z vrta	5 Srednje velikih
Domača koleraba z vrta	2 Srednje velike
EKO čebula rdeča	1 Velika
Sol Piranska tradicionalna	Po okusu
Domače deviško olje	2 žlici

Sestavina za palačinke	Količina
jajca	2 g
Mešanica ovsene in prosena moka	100 g
Melasa	1 Velika žlica
Sol Piranska tradicionalna	2 Ščepa
Mleko domače, prekuhano	300 ml
Domače deviško oljčno olje	1 Žlička
EKO jagodna marmelada, domača	Po želji





# Ko slika pove 1000 okusov,...

**M**inimalna količina sestavin lahko naredi celo kosilo.  
Hitra priprava za topel obrok!



---

# Ocene in mnenja

---

**J**uha narejena iz preprostih surovin , ki jih najdemo na vsakem vrtu. Palačinke narejene iz brezglutenske moke niso prav nič slabše po okusu, kot "navadne". Vse sestavine ki so bile uporabljene so domače, naravne in zdrave.

"Domače z vrta, naravno, zdravo"

Majda, Topolšica

OCENA	Količina
OKUS	85
VONJ	100
BARVA	85
IZGLED	100
SPLONA OCENA	

---

KOSILO

# TRADICIONALNE JEDI

---



# Idrijska poslastica

---

Idrijski žlikrofi so znana slovenska kulinarčna posebnost, ki jo lahko ponudimo kot toplo predjed, prilogo ali samostojno jed. V zadnjem primeru jih zabelimo z ocvirki ali postrežemo z mesno oziroma zelenjavno omako.

Idrijski žlikrofi so prva slovenska jed, ki je bila zaščiten na ravni Evropske unije kot »Zajamčena tradicionalna posebnost«

1. Najprej se oblečemo v primerna oblačila in predpasnik, dolge lase spnemo v čop, si umijemo roke in jih razkužimo, očistimo delovno površino. Pripravimo si posode, kuhinjsko belo tehniko in pribor.
2. Potrebujemo višjo posodo, posodo za mesenje, večjo leseno desko, strojček za izdelavo testenin ali valjar, stekleno ali leseno desko za odlaganje narejenih žlikrofov, penovko.

## TESTO

3. V posodo za mesenje vsujemo moko. Z prstom naredimo luknjico za jajce in vodo. Najprej ubijemo jajca nato dodamo vodo



Knapovska Večerja

4. Testo mešamo tako dolgo dokler ne postane prožno in se ne oprijemlje več prstov. Testo mora biti gosto in brez zračnih mehurčkov, kot za rezance.
5. Tako zgneteno testo oblikujemo v hlebček, ga premažemo z oljem in okrijemo. Najbolje je da pokrijemo z emajlirano skledo na katero damo še toplo vodo.
6. Pustimo počivati, med tem pa pripravimo nadev

# Knapovska večerja

---

## NADEV

1. Še topel star krompir pretlačimo .
2. Na ocvirkih prepražimo seseklano čebulo. Prepraženo mešanico z začimbami vmešamo v krompir.
3. Iz nadeva oblikujemo enakomerne , za lešnik velike kroglice
4. Testo nato razvaljamo na debelino enega do dveh milimetrov in na testopoložimo kroglice. Kroglice so medseboj oddaljene za približno en prst.
5. Testo okoli kroglic namažemo z jajcem, da se testo lažje zalepi. Nato zavijamo okoli kroglic in sproti stiskamo, da ne ostane notri zrak. Če zrak ostane se žlikrof med kuho razpoči. Na konci stsnemo še robove da nastanejo ušesa.
6. Žlikrof obrnemo na bok in na vrh pritisnemo , da nastane mala vdolbinica. Ta služi , da če je kaj zraka ujetega, da se žlikrof ne razpoči.

## KUHANJE

1. Pripravljene žlikrofe stresemo v vrelo slano vodo, premešamo in pokrijemo. Ko žlikrofi priplavajo na vrh, počakamo toliko da voda spet ne začne vreti in jih takoj s

penvko poberemo ven. Če čakamo dlje , se bodo razpočili.

2. Žlikrofe nato postavimo na krožnik in jih dodatno zabelimo z ocvirki.

## IDRIJSKA PRAVILA ZA UŽIVANJE OB JEDI

- Žlikorofi moraj biti vsaj dvakrat zabeljeni
- Žlikrofe ješ tako , da imaš enega v ustih, enega na vilici in enega "zamirkanega" na krožniku.
- porcija za eno osebo je 20-40 žlikrofov



# Sestavine

Žlkrofi so 15 stoletja prišli iz Češke. S časom so postali priljubljeno kosilo rudarjev, kateri so jih v enem obroku pojedli do 100 kosov , skupaj z ocvirki.

Sestavina za testo	Količina
Bio bela moka gladka	300 g
Domača jajca	3 kos
Sol Piranska tradicionalna	3 Ščepi
Domače deviško olje	2 žlici
Voda mlačna	2 dl

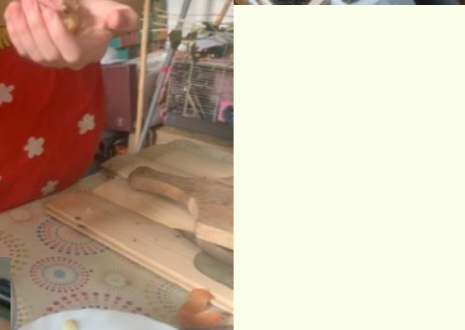
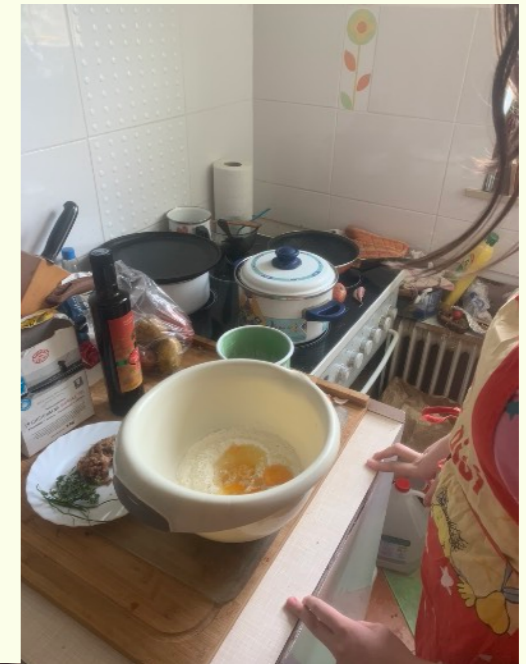
Sestavina za nadev	Količina
Domači krompir z vrta, star	500 g
Domači ocvirki	50 g
EKO čebula bela	1 Srednja
Sol Piranska trqaditionalna	2 Ščepa
peteršilj	5 Vejic
Domače deviško oljčno olje	1 Žlička



# Ko slika pove 1000 okusov,...

**P**riprava te tradicionalne jedi vzame svoj čas. Priprava je zahtevna in terja natančnost. Točno določen krompir, točno določene velikosti, točno določen čas kuhe.

V prvo ne more uspeti, moraš preizkusiti večkrat in uspelo ti bo. Preden se naučiš hoditi moraš pasti, le tako se boš znal pobrati na lastne noge.




# Ocene in mnenja

**N**a prvi pogled enostavna jed, ampak zahrteva veliko vaje da jo znaš narediti popolno.

Priprava nadeva in testa mora potekati skoraj sočasno, moraš imeti prav tip krompirja, testo mora biti pravilno pripravljeno in pravilno razvaljano na točno debelino. Zavijanje potrebuje izkušene roke, prav tako moraš paziti kdaj so kuhani. Če ne delaš pravilno se razpadejo ali pa niso okusni.

Da ti Idrijski žlikrofi uspejo v prvih nekaj poizkusih je skoraj nemogoče.

OCENA	Količina
OKUS	100
VONJ	100
BARVA	100
IZGLED	40
SPLONA OCENA	

Testo je bilo pravilno pripravljeno, prav tako nadev. Napako smo naredili pri debelini testa in načinu zvijanja. Ampak sproti smo se učili in zadnja runda (delai smo runde po 20 žlikrofov) je bila zelo blizu cilja. Le oblika nam je še manjkala. Bo naslednjič bližje popolnosti. A če upoštevamo zahtevnost izdelave, **ODLIČNO!**

“tapravi okus, kot moraj biti”

Andrej, Topolšica

“Njami”

Urška, Topolšica



---

# VEČERJA

---

