



Gorenjska Gremogor.

Lokalna akcijska skupina
za razvoj podeželja
»GORENJSKA KOŠARICA«



Evropski kmetijski sklad
za razvoj podeželja
Evropa investira v podeželje

Kulinarična delavnica

ENOSTAVNO ZABAVNO

Projekt LEADER LIN 2011

KULINARIČNO SREDIŠČE GORENJSKE

UVOD

1.del

Namazi

- Kozja skuta z medom in kakijem
- Skuta z bučnim oljem in bučnim pestom
- Namaz iz prekajene postrvi
- Namaz iz čičerike – leče

Solatke za jesen in zimo

- Ajdova kaša z mladim sirom, jabolki in orehi in kislo smetano
- Marinirano kislo zelje s korenčkom in gorčičnimi semeni

Bliža se sv. Martin

- Nadevane piščančje prsi s kruhovim nadevom na dušenem rdečem zelju z jabolki

Presenečenje v škrniclju

- V škrniclju s klinčkom - file postrvi ali brancina na zelenjavni posteljici

2. del

Testenine , rižote, kašote za kosilo, večerjo ali kočerjo, za zabavo in nabavo

Po sredozijsko

Pisani peresniki s češnjevčki in sardelnimi fileti

Po prekmursko

Ajdova kaša s suhimi slivami in bučo, masovnik z bučnim oljem

Po kranjsko

Jajčni Mlivanci s kranjsko klobaso– a'la carbonara

Po mediteransko

Rižota s koromačem, sušenimi paradižniki in popečeno panceto

Po ljubljansko

Gratinirane palačinke s šunko in sirom

Po zasavsko

Grenadir marš

3. del

Sladko na kratko z jabolki, orehi in medom

- Picika z jabolki
- Jabolčna zloženska
- Pena iz jabolk in smetane s cimetom
- Pečena jabolka z enostavnim vaniljevim prelivom

Zdaj pa veselo na delo!

NAMAZI ZA VSAKO PRILOŽNOST

Kozja skuta z medom, ajdovo kašo in kakijem

Sestavine za približno 50 dag namaza:

25 dag kozje skute
12 dag ajdove kaše
5 dag smetanovega sirčka
sol in sveže mlet poper
med po okusu



1. Ajdovo kašo namočimo v vroči vodi ali skuhamo, da počí.
2. Ko počí, jo dobro odcedimo.
3. Skuto s smetanovim sirčkom dobro umešamo.
4. Dodamo dobro odcejeno ajdovo kašo, sol, poper in med. Vse skupaj dobro zmešamo.

Kako namaz postrežemo?

S kleščami za sladoled oblikujemo kepice, zraven postrežemo rezine kakija in pokapamo z medom ter okrasimo z listkom melise.

Skuta z bučnim oljem in bučnim pestom

Sestavine za približno 50 dag namaza:

30 dag polnomastne skute
20 dag smetanovega sirčka
bučno olje
bučna semena na drobno nasekljana
sol in sveže mlet poper

Priprava

Za namaz vse sestavine dobro umešamo.



Namaz iz prekajene postrvi

Sestavine za približno 50 dag namaza:

25 dag smetanovega sirčka
25 dag nasekljane dimljene postrvi
Na drobno nasekljan peteršilj

Za namaz vse sestavine dobro umešamo.

Nasvet

Namesto prekajene postrvi lahko uporabimo katerokoli drugo dimljeno ribo, npr. brancin.



Namaz iz leče

Sestavine za namaz iz leče za 4 osebe:

15 dag zelene leče
15 dag na drobno sesekljane šalotke
1 strok strtega in sesekljanega česna
10 dag masla
majaron, baziliko, timijan, piment...
list lovorja
sol, poper



Priprava

1. Lečo speremo in čez noč namočimo.
2. Lečo skupaj z vejico timijana, listom lovorja in poprovimi zrni skuhamo v slani vodi.
3. Kuhano odcedimo in odstranimo zelišča.
4. Na maslu prepražimo drobno sesekljano šalotko, dodamo česen, da zadiši in odcejeno lečo.
5. Dodamo sveža ali posušena zelišča, sol in poper in vse skupaj nekaj časa ob stalnem mešanju pražimo.
6. Nato lečo z zelišči pretlačimo in po potrebi še solimo in popramo.
7. Pripravljen namaz iz leče ohladimo.

Hruška dušena v medu

Pripravimo sestavine:

- 1 hruško viljamovko*
- limonin sok*
- 1 veliko žlico medu*
- 1 žlico belega vina*



Priprava

1. Hruško narežemo na tanke rezine in jo pokapljamo z limoninim sokom.
2. Med damo v ponev in ga segrejemo, dodamo narezane hruškove rezine in vino.
3. Na hitro pokuhamo in odstavimo.

Kruhov čips

Hlebček kruha s semeni narežemo na tanke rezine in jih posušimo v segreti pečici pri 120°C približno 15 minut.

Kako jed kreiramo?

Na krožnike porazdelimo po dve rezini še rahlo toplih hrušk. Z žlico za sladoled oblikujemo namaz leče in ga položimo na pripravljene hruškove rezine. Dodamo kruhov čips in okrasimo z drobnjakovo vejico.

Ocvirkov namaz

Poljubno količino ocvirkov v multipraktiku dobro zmeljemo. Po potrebi dodamo malo svinjske masti. Začinimo s sveže mletim poprom, čiliji, če želimo pekoče, in solimo, če ocvirki niso slani.

Postrežemo s svežo papriko, kislo zelenjavo...

Solatke za jesen in zimo

Ajdova kaša z mladim sirom, jabolki in orehi

Pripravimo sestavine :

15 dag ajdove kaše
15 dag na kocke narezanega mladega sira
15 dag na kocke narezanih jabolk
5 dag orehov
limonin sok
olivno olje
jabolčni kis
sol in poper
kislo smetano po želji



Priprava

1. Ajdovo kašo namočimo v vroči vodi ali skuhamo, da počí.
2. Ko počí, jo dobro odcedimo.
3. Polovico orehov grobo nasekljamo.
4. Nato vse pripravljene sestavine zmešamo.
5. Po želji namesto kisa lahko dodamo malo kisle smetane in vse skupaj povežemo.

Kako jed postrežemo?

Glej in se uči.....

Marinirano kislo zelje s korenčkom in gorčičnimi semeni

Sestavine:

50 dag kislega zelja
20 dag na ribanega korenja
1 na drobno narezana čebula
2 stroka strtega in nasekljanega česna
5 dag polnozrnatih gorčice
olje (sončnično ali bučno)
kumina, sol in sveže mlet poper



Priprava

Vse sestavine zmešamo med seboj in pustimo nekaj časa počivati, da se okusi prepojjijo.

Kako jed postrežemo?

Marinirano kislo zelje ponudimo k hladnemu narezku kot solato ali k toplemu suhemu mesu, pečenici ali krvavici ali svinjski pečenki.

Bliža se Sv. Martin ali jesenski pust

Nadevana piščančja prsa s kruhovim nadevom na dušenem rdečem zelju z jabolki

Kruhov nadev:

30 dag najmanj en dan starih žemelj
2 dag olja
2 dag na drobno narezane šalotke
5 dag na kocke narezanega pora
5 dag na drobno naribanega korenčka
nasekljan peteršilj
osmukan timijan
1,5 dl sladke smetane
2 jajci
12 dag v vinu namočenih rozin
4 dag ostre moke
sol
popper
muškadni orešček
50 dag piščančjih prs
(1 piščančja prsa oz. 2 polovici)
sol in popper
svinjsko mrežico



Priprava

1. Žemlje narežemo na kocke in jih rahlo pomokamo.
2. Posebej na olju na rahlo prepražimo šalotko, por in korenček in stresemo h kruhu.
3. Dodamo jajca in sladko smetano in premešamo. Pustimo, da se prepoji. Solimo, poppramo, dodamo peteršilj, timijan, muškadni orešček in rozine. Premešamo.
4. Piščančja prsa razpolovimo, jih posolimo in poppramo. Piščančja prsa obložimo s kruhovim nadevom in jih zavijemo v svinjsko mrežico.
5. Položimo na pekač s peki papirjem in spečemo v srednje vroči pečici do zlato rjave barve.

Dušeno rdeče zelje z jabolki in ingverjem

Sestavine:

40 dag na rezine ali na kocke narezanega rdečega zelja
20 dag na kocke, ploščice ali na grobo naribanega jabolka
10 dag na drobno narezane šalotke
5 dag v belem vinu namočenih zlatih rozin

1 čajno žličko na drobno naribanega ingverja

1 žlico rjavega sladkorja

2 žlici jabolčnega soka

limonin sok ali balzamični kis

2,5 dag masla

sol in poper

Priprava

1. Na maslu svetlo karameliziramo sladkor.
2. Dodamo čebulo in zelje, rahlo popražimo, dodamo jabolčni sok in na rahlo podušimo.
3. Nato dodamo jabolka, ki smo jih osvežili z limoninim sokom, da ne oksidirajo. Premešamo in zopet rahlo podušimo in če je potrebno dolijemo malo jabolčnega soka. Nato dodamo še vse ostale sestavine, ki jih umešamo v zelje in jed je gotova. Sladkor lahko tudi izpustimo, če so jabolka dovolj sladka.

Nasvet

Rdeče zelje z jabolki naj bo na ugriz še vedno čvrsto, da čutimo zelje in jabolka na ugriz. Ni potrebno, da jed dušimo do mehkega. Limonin sok ali balzamični kis jed lepo obarvata. Lepo je tudi, če so jabolka narezana, da se lepo vidijo v jedi.

**Pa veselo martinovanje – jesensko
pustovanje**

Testenine, rižote, kašote za kosilo, večerjo ali kočerjo

Naj bo enostavno zabavno

Po sredozemsko

Pisani peresniki s sardelnimi fileti in paradižnikovo omako

Sestavine za 4 osebe:

10 na drobno narezane šalotke
2 strta in nasekljana česnova stroka
6 sardelnih filetov v olju
4 žlice olivnega olja
50 dag paradižnikovih kubetov
sol in sveže mlet poper
10 dag na kolobarje narezanih črnih oliv
2 žlici kaper ali po okusu

35 dag pisanih peresnikov
(ali kakšnih drugih testenin)
nasekljan peteršilj ali peteršiljev pesto
7 dag naribanega parmezana ali zbrinca



Dekoracija: Mali rdeči paradižniki

Priprava

1. Na segretem olivnem olju na svetlo prepražimo šalotko.
2. Dodamo česen in ko zadiši, zalijemo s paradižnikovimi kockami (iz pločevinke).
3. Malo pokuhamo, da se omaka rahlo zgosti.
4. Nato dodamo poljubno narezane sardelne filete.
5. Na koncu dodamo olive in kapre in popoprano. Nekaj jih lahko pustimo za dekoracijo.
6. Solimo po potrebi.

Medtem v veliki količini slane vode al' dente skuhamo peresnike po navodilih, ki so na embalaži. Kuhane odcedimo in takoj zmešamo s pripravljenim peteršiljevim pestom in malo parmezana.

Kako jed postrežemo?

V ogret globok krožnik najprej podlijemo omako in na omako damo pripravljene peresnike. Na hitro na vročem olju sortiramo male rdeče paradižnike in z njimi okrasimo jed in potresemo s preostalim parmezanom.

Po prekmursko

Ajdova kaša s suhimi slivami in bučo in masovnik z bučnim oljem

Sestavine za posteljico ali prilogo iz ajdove kaše:

25 dag ajdove kaše

20 dag muškatne ali kakšne druge buče

15 dag na kocke narezanih suhih sliv

6 dag na drobno narezane šalotke ali pora

maslo in olje

sol in poper

Dekoracija:

Peteršilj

suhe slive

Priprava

1. Ajdovo kašo namočimo v vročo vodo.
2. Ko počí jo odcedimo.
3. Na maslu in olju ovenemo šalotko, dodamo bučo, malo zalijemo z zelenjavno osnovo in podušimo.
4. Dodamo suhe slive in kašo. Vse skupaj še popražimo, po potrebi solimo in popramo. Če smo kašo ohladili, jo moramo pražiti toliko časa, da se segreje.
5. Na koncu dodamo narezan ali osmukan peteršilj.

Masovnik z bučnim oljem

1. **Pol litra kisle in sladke smetane** zmešamo in kuhamo, da začne počasi vreti.
2. Ko se pojavijo na površini cekinčki, zakuhamo podmet iz **ajdove, koruzne ali bele moke**.
3. Pustimo še nekaj časa vreti, osolimo. Ves čas moramo mešati.
4. Na koncu v že nekoliko ohlajeno zmes lahko vmešamo **2 jajci**.
5. Na koncu vmešamo **bučno olje**.

Kako jed postrežemo?

Na ogrete globoke krožnike porazdelimo ajdovo kašo in dekoriramo z izbrano dekoracijo. Zraven v omačnici postrežemo masovnik z bučnim oljem.



Po kranjsko

Jajčni vlivanci s kranjsko klobaso – a'la carbonara

Sestavine za 4 osebe:

50 dag vlivancev
1 kranjsko klobaso
(poljubno narezano na kolobarje ali lističe)
5 svežih rumenjakov
1 dl sladke smetane
12 dag naribanega parmezana
olivno olje
sol in sveže mlet poper

Dekoracija: Drobnjak

Priprava

1. Vlivance skuhamo al'dente v veliki količini slane vode.
2. Medtem, ko se testenine kuhajo, na malo olja počasi popečemo kranjsko klobaso.
3. V skledi umešamo rumenjake, smetano in malo parmezana.
4. Ko so vlivanci kuhani, jih takoj – še vroče - pomešamo z pripravljeno rumenjarkovo mešanico.
5. Na koncu dodamo še opečene rezine kranjske klobase.
6. Jed solimo in popramo in dodamo drugo polovico parmezana.
7. Jed takoj postrežemo.

Nasvet iz prve roke

Če nam je všeč bolj kuhana carbonara, jed na štedilniku še malo premešamo, da jajca rahlo ali dobro zakrknejo. Kranjsko klobaso lahko narežemo tudi na kockice ali rezance. Pri tej jedi je pomembno, da delamo v bistvu vse istočasno.

Kako jed postrežemo?

V globok ogret krožnik porazdelimo vlivance carbonara in dodamo popečene rezine kranjske klobase. Potresemo z veliko količino narezanega drobnjaka in veliko skledo solate.



Po mediteransko

Rižota s koromačem, sušenimi paradižniki in popečeno panceto

Sestavine za 4 osebe:

2 žlici olivnega olja
3 žlice masla
5 dag na drobno narezanega sušenega paradižnika
10 dag na drobno narezane šalotke
1 manjši na rezine narezan koromač
25 dag riža Arborio ali Carnaroli
1 dl suhega belega vina
10 do 15 dl jušne ali zelenjavne osnove
12 dag naribanega parmezana
sol in sveže mlet poper

Dekoracija:

Rožmarinova vejica

Priprava

1. Na segretem olju na svetlo popražimo šalotko.
2. Dodamo koromač in rahlo pokuhamo.
3. Nato dodamo riž in vse skupaj mešamo in pražimo toliko časa, da se riž pobeli in popolnoma prekrije z oljem.
4. Nato rižoto postopoma zalivamo, najprej z vinom in nato z vrelo jušno ali zelenjavno osnovo in ves čas mešamo.
5. Ko je rižota kuhana, dodamo maslo in nariban parmezan in nato hitro in odločno mešamo kakšno minuto.

Nasvet iz prve roke

Rižota se kuha kakšnih dvajset minut, odvisno od riža. Ko je kuhana, mora biti riž mehak, a še vedno trden v sredini zrn.

Panceto narezano na tanke rezine popečemo v vroči ponvi.

Sušene paradižnike segrejemo na olivnem olju in začinimo z rožmarinom.

Kako jed postrežemo?

V ogret globok krožnik damo kuhano rižoto in nanjo razporedimo popečene rezine kraške pancete. Pokapamo s sušenim paradižnikom in okrasimo z vejico rožmarina ali koromača.

Po ljubljansko

Gratinirane palačinke s šunko in sirom

Sestavine za 4 osebe:

8 pečenih slanah palačink
15 dag na tanke rezine narezane šunke
15 dag na rezine narezane mozzarelle
(ali naribane)
30 dag na poljubno narezanih šampinjonov
(rjavih ali belih)
10 dag na drobno narezane šalotke
maslo
sol in sveže mlet poper

Legir za gratiniranje:

12 dag kisle smetane
12 dag sladke smetane
1 jajce po želji
10 dag naribane gaude ali ementalerja
sol in sveže mlet poper
maslo za pekač

Priprava

1. Na segretem maslu popražimo šalotko .
2. Dodamo šampinjone in jih popražimo, da izpari voda. Solimo in popramo.
3. Na vsako palačinko položimo rezine šunke, mozzarella in popražene šampinjone.
4. Za legir vse sestavine (razen sira) zmešamo.
5. Nadevane palačinke zvijemo in položimo v pripravljen pekač, prelijemo z legirjem in potresemo z naribanim sirom.
6. Pečemo v pečici do zlato rjave barve.

Nasvet iz prve roke

Za pekač uporabimo ognjevarno keramično ali stekleno posodo, da v njej lahko jed tudi postrežemo. Če imamo porcijske ognjevarne posodice, lahko to jed pripravimo tudi v njih.

Kako jed postrežemo?

Jed postavimo na mizo v pekaču v kateri se je jed tudi pekla.

Po zasavsko

GRENADIR MARŠ - Recept in tekst iz knjige OKUSITI SLOVENIJO / Janez Bogataj

To duhovito poimenovanje jedi iz krompirja in testenin izvira tako kot jed iz nekdanjih avstro-ogrskih časov. Med služenjem vojaškega roka in tudi med prvo svetovno vojno, so vojaki pogosto uživali to jed. Jed se je uveljavila v več okoljih, močno pa je bila razširjena zlasti med rudarskim življenjem v Zasavju, kjer so jo uživali kot samostojno jed za kosilo ali večerjo, tudi z juho, ali kot prilogo k mesu, kar pa je bilo izjemoma.

Sestavine:

100 dag krompirja
25 dag testenin (krpice)
2 žlici olja ali masti
1 manjšo čebulo
sol in sveže mlet poper

Dekoracija:

Kolobarji ocvrte ali pražene čebule



Priprava

1. Krompir skuhamo, dobro ohladimo in narežemo na lističe ali naribamo na strgalu.
2. Testenine skuhamo in odcedimo.
3. Na masti ali olju prepražimo nasekljano čebulo, dodamo krompir in nazadnje še testenine.
4. Solimo, rahlo premešamo in jed pražimo toliko časa, da se na spodnji strani naredi zlatorumena skorjica.

Kako jed postrežemo?

Če imamo možnost, jed postrežemo kar v ponvi na leseni deski. Zraven postrežemo veliko skledo kakršnekoli solate, a najbolje zelene.

Nasvet:

Jed lahko obogatimo s popečenimi rezinami kranjske klobase ali prekajenim mesom.

Sladko na kratko z jabolki

Picika z jabolki in smetanovim sirčkom

Sestavine:

- 1 zavitek masleno kvašenega testa (zamrznjenega)**
- 4 do 6 jabolk**
- 15 dag sira filadelfija**
- nekaj žlic medu**
- vejico svežega rožmarina**
- ščepec soli**



Priprava

1. Zmrznjeno testo pustimo na sobni temperaturi, da se odtaja.
2. Nato ga razvaljamo na približno 5 mm debelo testo.
3. Iz njega izrežemo okrogle obročke ali kvadratke.
4. Filadelfija sirček zmešamo z medom in ščepecem soli.
5. Jabolka olupimo in narežemo na četrtine. Očistimo jih pešk in jih nato narežemo na tanke rezine.
6. Vsak kos testa namažemo s sirnim nadevom in nanj položimo rezine jabolk. Pokapamo jih z medom in jih pečemo v segreti pečici, na pekaču s peki papirjem, približno 15 do 20 minut. Pred koncem pečenja dodamo listke rožmarina, da se rahlo zapečejo.
7. Ko se jabolka zapečejo in je listnato testo zlato rumeno ter po robovih pečeno, vzamemo pekač iz pečice.

Kako jed postrežemo?

Pecivo postrežemo toplo z medom in okrasimo z rožmarinovo vejico. Zraven postrežemo kepico vaniljevega sladoleda ali lonček ovčjega jogurta z medom.

Pena iz jabolk in smetane s cimetom

Sestavine:

5 olupljenih in očiščenih jabolk
10 dag sladke stepene smetane
sneg 2 beljakov
palčko cimeta
cimet v prahu
3 žlice sladkorja

Priprava

1. Jabolka narežemo na manjše krhle, damo jih v posodo, dodamo sladkor, cimetovo palčko in malo vode in kuhamo približno 15 minut.
2. Kuhanim odstranimo cimetovo palčko in jih s paličnim mešalnikom spiriramo v čežano.
3. V ohlajeno jabolčno čežano rahlo vmešamo najprej stepeno smetano in nato še sneg.
4. Nastala jabolčna pena mora ostati rahla, zato je ne mešamo preveč.

Kako jed postrežemo?

V servirne skodelice ali kozarce nadevamo jabolčno peno. Okrasimo z cimetom v prahu in takoj postrežemo.

Jabolčna zloženska

Sestavine:

4 na tanke rezine narezanih jabolčk
15 dag masla
10 dag drobtin
15 dag seseklanih mandljev
10 dag rjavega sladkorja
1 limono
1 dl sladke smetane
1 dl kisle smetane



Postopek:

1. Izberemo stekleno ali belo keramično posodo za peko.
2. Dno posode namažemo z maslom in pričnemo zlagati.
3. Najprej plast jabolčk, nato nekaj žlic sladkorja, zatem nekaj žlic drobtin in nazadnje še nekaj žlic mandljev. Potrosimo s koščki masla.
4. Postopek ponavljamo, dokler ne porabimo vsega.
5. Za konec peke si prihranimo malo masla in sladkorja.
6. Posodo pokrijemo z alu folijo in pečemo pri 180°C 30 do 40 minut.
Nato ju odkrijemo in prelijemo s še malo stopljenega masla ter potrosimo s preostalim sladkorjem.
7. Pečemo še 10 minut, da sladkor karamelizira.
8. Nato vzamemo posodo iz pečice in pustimo, da se malo ohladi.
9. Medtem pripravimo smetano. Sladko smetano stepamo nekaj minut in ji nato počasi vmešamo nekaj žlic kisle smetane.

Kako jed postrežemo?

Zloženko postrežemo toplo skupaj s stepeno smetano.