



Otroci otrokom:
zdravo, tradicionalno,
sezonsko, lokalno in malce »po svoje«!

Spodbujamo zdrav in trajnostni način prehranjevanja
v slovenskih osnovnih šolah

Tradicionalne zdrave jedi šolskega leta 2024 / 2025

Otroci otrokom:
zdravo, tradicionalno,
sezonsko, lokalno in malce »po svoje«!

Spodbujamo zdrav in trajnostni način prehranjevanja
v slovenskih osnovnih šolah

Tradicionalne zdrave jedi šolskega leta 2024 / 2025

Otroci otrokom: zdravo, tradicionalne, sezonsko, lokalno in malce »po svoje«!
Spodbujamo trajnostni način prehranjevanja v slovenskih osnovnih šolah
Tradicionalne zdrave jedi šolskega leta 2024 / 2025
Na naslovnici: polnjena jabolka z ajdovo kašo in suhim sadjem, OŠ Kungota
Založnik: Društvo Vesela Kuhinja
Urednica: Anka Peljhan
Fotografije: Igor Zaplatil in Kuhnato
Oblikovanje: Društvo Vesela kuhinja
Ljubljana, 2025

Hrana ima pomembno vlogo pri spreminjanju sveta, družbe, posameznika. Zagotavlja razvoj in blagostanje, življenje in zdravje tako nas, kot narave, ki nam to omogoča. Z določeno mero prilagodljivosti, volje ali želje po spremembi okusa, tudi, če je zato potreben kak kompromis, lahko pomagamo: najprej nam samim, takoj za tem pa z vzorom, nauki in dejanji vsem okoli nas ter naravi.

S projektom Kuhnato že 14. leto kljubujemo neprimernim prehranskim navadam mladostnikov in spodbujamo zavedanje o nujnosti odgovornega načina prehranjevanja.

Cilj: vedeti kaj pojesti kdaj in zakaj, posegati po sestavinah, ki nam jih nudi narava »tukaj in zdaj« – v določenem letnem času, jih znati uporabiti v domačih sezonskih jedeh. Klimatske spremembe niso več »nekaj, kar se dogaja na drugem koncu sveta«, so tukaj in težko se jim bo izogniti. Pa vendar z malimi koraki lahko pripomoremo h kvalitetnejšemu, varnejšemu bivanju tudi mi vsi, oz. vsak od nas.

Naj za nekatere fraza »trajnostni razvoj ali trajnostni način življenja« postane realnost, naš zavedni vsakdan. Jedi, ki se znajdejo na naših krožnikih so le del celotnega procesa. Začne se sprehodom po travniku, gozdu, zavestnim opazovanjem narave, znanjem (in izobraževanjem) o možnostih uporabe, tudi stvari, ki so do sedaj bile le »samoumevni prebivalec narave«, nadaljuje na domačem vrtu ali pri sosednjem malem pridelovalcu lokalne sezone hrane ter s poseganjem po čim naravnejših izdelkih na trgovskih policah. Sledi z načrtovanjem količin in premislekom o »skladiščenju po naravnih postopkih« v izogib zavržkom že pripravljene ali še surove hrane.

Vse to je že 14 let del našega poslanstva, poslanstva tisočih otrok. S pomočjo stotine odgovornih zavednih učiteljev mentorjev smo se mnogo tega že naučili. Pa vendar apeliramo na vso slovensko javnost, da s skupnimi močmi, voljo, malimi koraki, poskusimo s čim večjim prisluhom naravi in tradiciji, ki nam bo hvaležna, kot nam bo hvaležno naše telo, posledično zdravje, ki je pogoj za uspešno življenjsko pot.

Na tem mestu se zahvaljujemo učiteljem mentorjem, tistim, ki morda ne sodelujejo neposredno, a omogočajo izvedbe, ravnateljem in celotnim učiteljskim zborom, velika zahvala in poklon gre šolskim kuharskim ekipam, ki z veliko mero potrpljenja in ljubezni do svojega dela, prenašajo znanje mladim.

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje, sponzor projekta je Spar Slovenija.

Recepte in jedi so ustvarili osnovnošolci, pod vodstvom mentorjev:

OŠ Kungota
OŠ Šturje, Ajdovščina
OŠ Danile Kumar, mednarodna smer
OŠ Vojnik
OŠ Gornja Radgona
OŠ Drska, Novo mesto
OŠ Tržišče
OŠ Dobje pri Planini
OŠ F. S. Finžgarja, Lesce
OŠ Neznanih talcev, Dravograd
OŠ Alojza Gradnika, Dobrovo v Brdih
OŠ Bovec
OŠ Frana Metelka, Škocjan
OŠ Vižmarje Brod
OŠ Koper
OŠ Dušana Muniha, Mosta na Soči
OŠ Franca Rozmana Staneta, Ljubljana
OŠ Bežigrad, Ljubljana
OŠ Lenart
OŠ Šentlovrenc
OŠ dr. Janeza Mencingerja, Bohinjska Bistrica
OŠ Most na Soči
OŠ Brežice
OŠ Zagradec
OŠ Riharda Jakopiča, Ljubljana
OŠ Medvode
OŠ Heroja Rajka, Hrastnik
OŠ Tabor, Logatec
OŠ Milojke Štrukelj, Nova Gorica
OŠ Artiče
OŠ Glazija, Celje (šola s PP)
OŠ Savsko naselje, Ljubljana
OŠ Toneta Čufarja, Jesenice
OŠ Stična

CŠOD Medved
CŠOD Rak
CŠOD Murska Sobota
CŠOD Lipa
CŠOD Jurček
CŠOD Vojsko

SPOMLADANSKA JUHA

1 por
1 čebula
2 stroka česna
150 g špargljev
Pest graha
2 krompirja
Malo maščobe
peteršilj, lovor, drobnjak, regrat, timijan, marjetice, trobentice, vijolice, ostalo spomladansko cvetje...

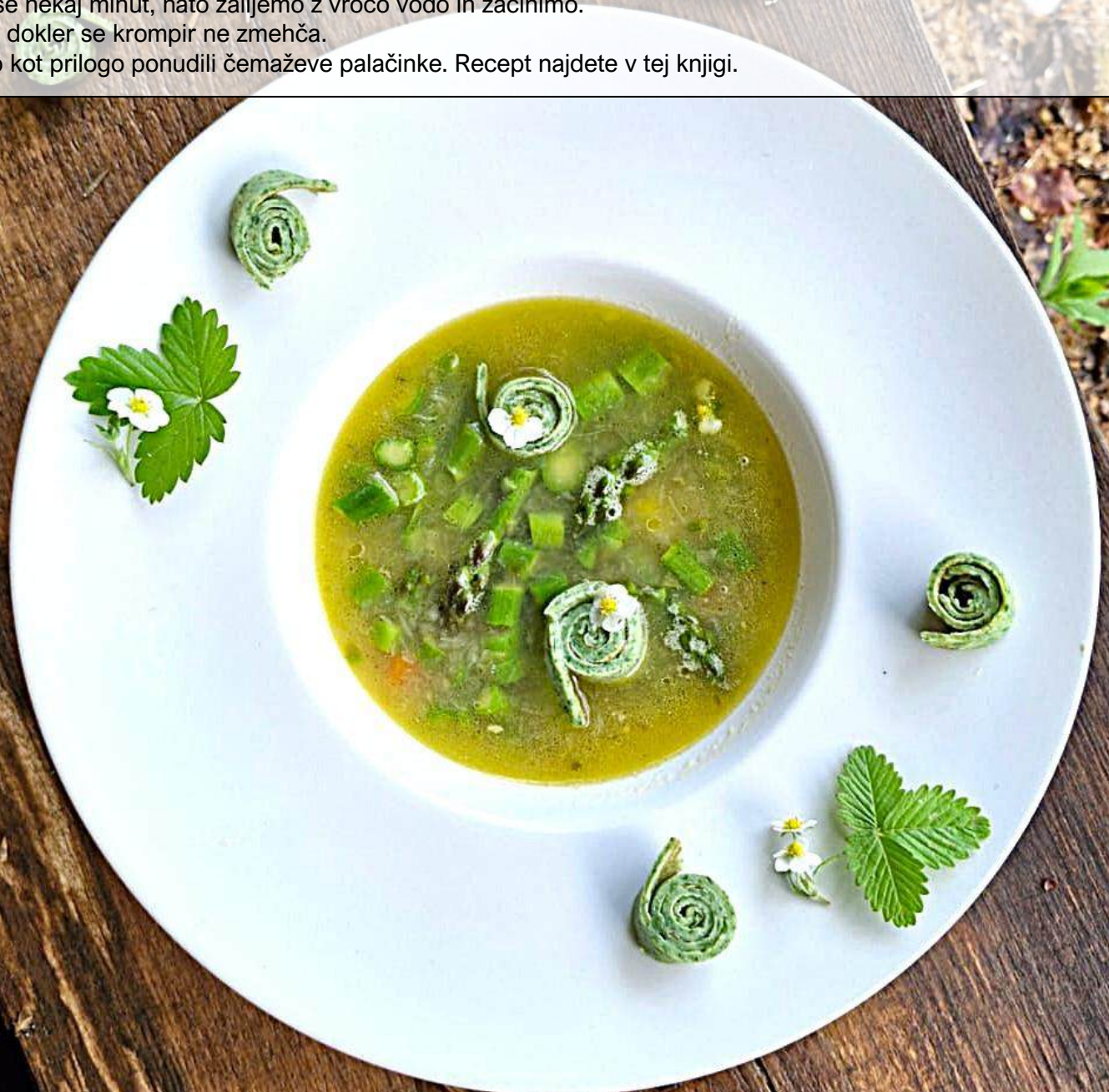
1. Čebulo in svetli del pora narežemo na drobno ter popražimo na maščobi.
2. Zeleni del pora narežemo na kolobarje in jih kuhamo posebej v malo slane vode.
3. V čebulo vmešamo nasekljan česen, premešamo in zalijemo z vodo, kjer se je kuhal zeleni del pora.
4. Šparglje narežemo (odstranimo olesenele dele) in jih skupaj z olupljenim krompirjem, narezanim na koščke, dodamo juhi.
5. Vmešamo še grah in začинimo.
6. Ko je juha kuhana, jo na grobo spasiramo s paličnim mešalnikom.
7. Zraven ponudimo prilogo iz bezga, ki jo najdete med recepti.



ŠPARGLJEVA MINEŠTRA

2 žlici oljčnega olja
1 čebula
3 krompirji
1 rdeči koren
200 g špargljev
pest peteršilja
15 dag puranjih prsi
sol in poper

1. Na maščobi prepražimo nasekljano čebulo in ko postekleni, dodamo na koščke narezano meso.
2. Dušimo 10 minut, nato dodamo na drobno narezano in očiščeno zelenjavo.
3. Dušimo še nekaj minut, nato zalijemo z vročo vodo in začinimo.
4. Kuhamo, dokler se krompir ne zmehča.
5. Otroci so kot prilogo ponudili čemaževe palačinke. Recept najdete v tej knjigi.





KOPRIVNA JUHA

500 g kopriv
1 por
3 stroki česna
1 žlica masla
3 žlice sladke smetane
sol, poper

1. Na maslu popražimo nasekljani por in kmalu dodamo česen.
2. Dušimo nekaj minut in začinimo.
3. Zalijemo z vodo in ko zavre, dodamo koprive.
4. Kuhamo do 5 minut, nato zmikamo s paličnim mešalnikom.
5. Na koncu dodamo smetano.

BUJTA REPA

1 kg kisle repe
200 g svinjskega mesa
200 g prosene kaše
1 žlica svinjske masti
1 manjša čebula
3 stroki česna
sol, poper, kumina, lovorjev list, mleta sladka paprika, majaron, kis
1 žlica moke

1. Nasekljano čebulo prepražimo na masti. Ko postekleni, dodamo česen in meso.
2. Dušimo nekaj minut in zalijemo z vodo. Začinimo.
3. Dodamo repo in kuhamo pol ure.
4. Nato vmešamo kašo in kuhamo, dokler se ne zmehča.
5. V ponvi segrejemo maščobo in dodamo žlico moke za prežganje.
6. Vmešamo še papriko v prahu in s tem začinimo repo.



OHROVTOVA JUHA S ČIPSOM

Juha:

300 g kodrolistnega ohrovt

3 krompirji

2 korenčka

1 čebula

2 stroka česna

oljčno olje

sol, poper, mleta sladka rdeča paprika, poper, muškatni orešček

1. Na olju popražimo nasekljano čebulo in česen.
2. Ohrovt narežemo na trakove, krompir na kocke.
3. Korenje narežemo na tanke kolobarje in vso zelenjavo dodamo v posodo k čebuli in česnu.
4. Prepražimo ter zalijemo z vodo ali jušno osnovo (toliko, da prekrije zelenjavo).
5. Začinimo in kuhamo približno 25 minut.

Čips:

kodrolistni ohrovt

oljčno olje

sol, česen v prahu ali začimbe po želji

1. Ohrovt umijemo in dobro posušimo. Odstranimo kocene in liste natrgamo.
2. Pokapljamo z oljem in potresemo z začimbami ter premešamo.
3. Pečico ogrejemo na 180 stopinj, ohrovtove liste zložimo na peki papir,
4. Pečemo 10 do 15 minut.



ZAROŠTAN MOČNIK Z GOBAMI

Usukanci:

0,5 kg mehke pšenične moke

3 jajca

ščepec soli

2 žlici masla

Juha:

100 g suhih gob

sveži peteršilj, sol, poper, majaron

1. Moko zmešamo z jajci in malo masla ter solimo.
2. Pregnetemo, da dobimo trdo maso in jo s prsti drobimo.
3. Malce posušimo in popražimo na maslu.
4. V velik lonec nalijemo vodo, začinimo in počakamo, da zavre.
5. Vanjo stresemo gobe, ki se počasi kuhajo do mehkega.
6. Na koncu vmešamo močnik – polovico in kuhamo 10 minut.
7. Nato vmešamo še ostalo polovico ter kuhamo 2 minuti.
8. Postrežemo s peteršiljem.





ŠJELNOVKA

2 gomolja in listi zelene (šjelne)
4 srednje veliki krompirji
1 čebula
100 g slanine ali kraške pancete
2 korenčka
sol, poper
citronka (leviš – zel)
oljčno olje

1. Krompir olupimo, narežemo na manjše lističe in damo v posodo z mrzlo slano vodo, toliko, da ga prekrije ter kuhamo do mehkega.
2. Skuhanega delno pretlačimo v vodi, kjer se je kuhal.
3. Slanino narežemo na drobno. Čebulo nasekljamo. Oboje skupaj prepražimo v ponvi na oljčnem olju.
4. Zeleno in korenček olupimo in narežemo na drobne kockice. Dodamo čebuli. Dušimo nekaj minut.
5. Vse skupaj vsujemo v krompirjevko.
6. Dodamo vodo, začinimo in kuhamo vsaj 20 minut.
7. Proti koncu dodamo leviš in liste zelene ter pokuhamo še nekaj minut.



KAŠNATO ALI UŠENAT ZELJE

150 g prosene kaše
300 g kislega zelja
100 g slanine
1 čebula
svinjska mast
lovorjev list, poper, sol

1. Kašo skuhamo v slanem kropu »na zob«. Odcedimo.
2. Kislo zelje splahnemo pod vodo, da zgubi pretirano kislino.
3. Damo v večji lonec, zalijemo z vodo, solimo in kuhamo 15 minut.
4. Nato dodamo kašo, začinimo in skupaj kuhamo še 25 minut, oz. toliko časa, da se kaša zmehča.
5. Čebulo nasekljamo, slanino narežemo na koščke in oboje popečemo v ponvi na vroči masti.
6. Dodamo zelju. Skupaj dušimo še vsaj 10 minut.
7. Po želji ponudimo s Kranjsko klobaso.

ALOJZIJINA JUHA

300 g krompirja
2 čebuli
jušna zelenjava (korenje, koleraba, por, rdeča paprika)
50 g ajdove kaše
50 g ješprena
3 stroki česna
2 žlici kisle smetane
1 žlica kisa ali vina
1 žlica masti
sol, poper, lovorjev list, majaron, peteršilj

1. Zelenjavo olupimo in narežemo na kocke.
2. V večjem loncu na masti popražimo nasekljano čebulo.
3. Dodamo zelenjavo, ješpren, začinimo in zalijemo z vodo.
4. Po 10 minutah kuhanja dodamo ajdovo kašo in kuhamo toliko, da se krompir malce razide, kaša pa ostane čvrsta.
5. Na koncu po želji vmešamo smetano.



GOVNAČ

1 glava svežega zelja
5 krompirjev
4 stroki česna
1 žlica svinjske masti
2 žlici suhih ocvirkov
majaron, lovorjev list, šetraj, sol, poper

1. Zelje in krompir narežemo na koščke in podušimo na masti.
2. Začinimo, zalijemo z vodo, da prekrije sestavine in kuhamo do mehkega.
3. Malce pretlačimo in zabelimo s popečenimi ocvirki.



JOTA Z MEŠAN'CO

Jota:

500 g kislega zelja, 500 g kisle repe
500 g namočenega fižola, 200 g prekajene svinjine
3 čebule, 300 g krompirja, 4 stroki česna
lovorjev list, mleta paprika, sol, poper, 2 žlici masti z ocvirki

1. Fižol skuhamo v slanem kropu z lovorjem.
2. Krompir olupimo in na koščke narezanega skuhamo posebej v slanem kropu.
3. Repo in zelje splahnemo pod vodo in vsako posebej skuhamo le do vretja. Odcedimo.
4. Čebulo nasekljamo in popražimo na masti z ocvirki.
5. Dodamo tudi na drobno narezano meso.
6. Dodamo zelje in repo ter fižol z vodo, kjer se je kuhal.
7. Začinimo in kuhamo 30 minut.
8. Vmešamo kuhan krompir z malo krompirjeveke in skupaj kuhamo še 20 minut.
9. Pred tem ga lahko malce pretlačimo, da se enolončnica zgosti.

Mešan'ca:

300 g namočenega fižola, 2 krompirja
1 žlica masti, 1 žlica masla, 2 stroka česna, pest ocvirkov

1. Fižol skuhamo v slanem kropu.
2. Posebej skuhamo krompir v oblicah. Odcedimo.
3. Fižol in krompir pretlačimo, začinimo in dodamo fižolovko, če je masa pregosta.
4. Postrežemo z ocvirki.



CIGANSKI GOLAŽ

700 g govejega mesa
50 g prekajene slanine
300 g krompirja
3 paradižniki
1 paprika (najbolje rdeča)
4 čebule
4 koreni
3 stroki česna
Sol, poper, ostra paprika v prahu, kumina v prahu
1 žlica masti

1. Na masti popečemo nasekljano slanino.
2. Dodamo nasekljano čebulo in mleto papriko. Dušimo nekaj minut.
3. Dodamo na koščke narezano meso, začinimo in dušimo nekaj minut.
4. Zalijemo z vodo in kuhamo 30 minut.
5. Nato dodamo nasekljano zelenjavo in kuhamo, dokler se meso ne zmehča.



ČOMPOV GOBJI GOLAŽ

250 g mešanih gob
250 g krompirja
100 g paradižnikove mezge
3 stroki česna
žličke nasekljanih zelišč
2 žlici oljčnega olja
3 žlice paradižnikove mezge
Sol, poper, timijan, peteršilj, majaron, sveža zelišča

1. Gobe narežemo in prepražimo na olju.
2. Dodamo krompir, narezan na koščke in začinimo.
3. Dušimo nekaj minut, nato zalijemo z vodo in kuhamo, dokler se krompir ne zmehča.
4. Dodamo paradižnikovo mezgo in kuhamo še 5 – 10 minut.



PIŠČANČJI AJMOHT S CVIČKOM

Juha:

1 kg piščančjega mesa
5 korenčkov, 1 čebula, 4 krompirji, 1 manjši gomolj zelene, pol pora, polovica glave cvetače
šopek peteršilja, sol, majaron, poper, lovor
2 dl cvička
2 žlici svinke masti

Žličniki:

300 g ostre moke
2 jajci
pest nasekljanega drobnjaka ali listov mladega česna, sol

1. Zelenjavo olupimo in narežemo na drobno.
2. Meso narežemo na drobno.
3. V večjem loncu na maščobi popražimo najprej čebulo, nato dodamo vse ostalo.
4. Začinimo in zalijemo z vodo.
5. Kuhamo vsaj 30 minut.
6. Medtem v skledi zmešamo sestavine za žličnike in maso pustimo stati, dokler se juha ne skuha.
7. Vkuhamo jih na koncu, pustimo počasi kuhati še 5 – 10 minut.





ŠMARNOGORSKI RIČET

200 g ješprena
400 g rjavega fižola - kuhanega
100 g prekajenega mesa
1 kranjska klobasa
4 korenčki (rdeč, rumen)
1 gomolj kolerabe
1 mala glava ohrovt
1 peteršiljeva korenina z zelenjem
3 čebule
1 por
4 stroki česna
Sol, beli poper v zrnu, lovorov list, majaron, timijan, sladka paprika
2 dl paradižnikove mezge
2 žlici masti

1. Na vroči masti prepražimo nasekljano čebulo, dodamo splahnjeno ječmenovo kašo.
2. Dodamo olupljeno in nasekljano zelenjavo in dušimo do 5 minut. Začinimo.
3. Zalijemo delno s fižolovo vodo, delno z vodo ali jušno osnovo.
4. Po želji dodamo paradižnikovo mezgo.
5. Vmešamo fižol in prekajeno meso, ki smo ga narezali na koščke in kuhamo približno 45 minut.

KAVRA ALI BLOŠKA KAVLA

5 gomoljev rumene kolerabe
2 rumena korena
2 rdeča korena
2 čebuli
3 stroki česna
1 manjši gomolj zelene
300 g kuhanega fižola
2 krompirja
1 korenina peteršilja
sol, poper, peteršilj, lovor
1 žlica masti

1. Na masti popražimo nasekljano čebulo.
2. Dodamo na kolobarje narezano olupljeno kolerabo in korenje. Dušimo.
3. Kmalu dodamo na koščke narezano ostalo zelenjavo in začinimo.
4. Zalijemo z vodo in dodamo fižol.
5. Kuhamo vsaj 40 minut, saj se zelenjava mora močno zmehčati.



KROMPIRJEVE MURKE

5 srednje velikih kumar
6 krompirjev
1 čebula, 5 strokov česna
4 žlice kisle smetane
sol, poper, sladkor
1 žlica kisa, 2 žlici masti

1. V primeru, da so kumare že velike in preraščene, jih olupimo in izdolbemo koščice, sicer uporabimo v celoti.
2. Naribamo kumare, jih stresemo v skledo in posolimo.
3. Krompir olupimo, narežemo na koščke ali rezine ter ga skuhamo v slanem kropu.
4. V ponvi na vroči masti prepražimo nasekljano čebulo, ščepec sladkorja in na koncu dodamo česen.
5. Dodamo ožete kumare, premešamo in dušimo 2 minuti.
6. Zalijemo jih s krompirjevko, krompir pa dobro pretlačimo in ga dodamo kumaram.
7. Kuhamo nekaj minut, začínimo in dodamo kis. Na koncu vmešamo smetano.





KROMPIRJEV ZOS

300 g govejega mesa
8 večjih krompirjev
2 čebuli
Manjši kozarec kislih kumaric
1 žlica paradižnikove mezge
5 lovorjevih listov, rdeča paprika v prahu, sol, poper
3 dcl mineralne vode
1 žlica masti

1. Na masti popražimo nasekljano čebulo.
2. Dodamo na drobno narezano meso in dušimo nekaj minut.
3. Zalijemo z mineralno vodo, da se prej zmehča in začínimo.
4. Počasi kuhamo, dokler se meso ne zmehča.
5. Krompir olupimo in narežemo ter ga skuhamo v slanem kropu.
6. Malce vode odlijemo, a jo prihranimo, ostalo pretlačimo in dodamo mesu.
7. Če je pregosto, dodamo malo krompirjevke, sicer pa mora biti gosto.
8. Vmešamo mezgo in nasekljane kumarice, dodatno začínimo po potrebi in kuhamo še 5 minut.

PIŠČANČJA OBARA Z DROBNJAKOVIMI ŠTRUKELJCI

Obara:

500 g piščančjega mesa

2 čebuli, 1 por, 2 korena, 1 koleraba – zelena, kos cvetače, 2 krompirja

1 strok česna, sol, poper, lovorjev list, 1 žlica majarona in timijana, peteršilj, limonina lupinica, sok limone
voda

1. Meso narežemo na manjše kose in ga popečemo na maščobi. Damo iz lonca.
2. Na isti maščobi popražimo nasekljano čebulo, dodamo česen in vrnemo meso.
3. Začinimo in dušimo nekaj minut ter zalijemo z vodo.
4. Ko zavre, dodamo nasekljano zelenjavo in kuhamo še vsaj 35 minut.
5. Na koncu dodamo limonin sok.

Štrukeljci

200 g moke

2 jajci

120 ml mlačne vode

3 žlice masla

šop drobnjaka

1. Iz moke, vode in 1 jajca pripravimo testo, ki pred uporabo mora počivati 1 uro.
2. Razvaljamo ga 1 mm na tanko.
3. Drobnjak nasekljamo, primešamo stopljenemu maslu, kamor smo vmešali 1 jajce in z maso premažemo testo.
4. Zavijemo in narežemo na 2 cm na debelo.
5. Dodamo juhi na koncu.





ŠTAJERSKA KISLA FIŽOLOVA JUHA

400 g kuhanega fižola
6 krompirjev
1 čebula
2 žlici moke
2 žlici masti
2 žlici kisa
sol, poper, lovorjev list

1. Krompir olupimo in narežemo na kocke.
2. Kuhamo ga v slanem kropu do mehkega.
3. V ponvi naredimo prežganje, tako, da maščobi prepražimo moko, da porumeni.
4. Dodamo nasekljano čebulo in dušimo nekaj minut.
5. Fižol zmešamo s kuhanim krompirjem in krompirjevko, dodamo čebulo in začinimo.
6. Dodamo kis in skupaj počasi kuhamo še 5 – 10 minut.



FIŽOLOVKA S SUHIM SADJEM

250 g namočenega fižola

1 čebula

1 rumeni koren

2 krompirja

1 žlica paradižnikove mezge

Pest suhega sadja: slive, rozine, hruške..

Peteršilj, lovor, sol

1. Čez noč namočen fižol skuhamo z lovorjem v slanem kropu.
2. Čebulo nasekljamo in jo popražimo v drugem loncu.
3. Dodamo olupljeno in na koščke narezano ostalo zelenjavo, začinimo in podušimo.
4. Dodamo fižol z vodo, kjer se je kuhal in vse skupaj kuhamo, dokler se krompir ne zmehča.
5. Nekaj minut pred koncem dodamo suho sadje in vse skupaj pustimo stati nekaj minut, preden postrežemo.
6. Po želji lahko juho na grobo pretlačimo.

BUHTELJČKI S ČIČERIKO

Kruhki:

500 g polnozrnate moke

20 g kvasa, žlička sladkorja, 2 žlici mleka za kvasec

250 ml mleka, 1 žlička soli, 1 jajce, 1 žlica oljčnega olja

1. V posodici pripravimo kvasec in ga pustimo vzhajati vsaj 10 minut.
2. V večjo skledo vsujemo moko, dodamo sol in ostale sestavine. Pregnetemo v gladko maso.
3. Testo pokrijemo s krpo in ga pustimo vzhajati 1 uro.
4. Na pomokani deski testo razdelimo na koščke in katerih bomo razvaljali kroglice.
5. Položimo jih na pekač (na peki papir) dovolj narazen, da se med peko ne sprimejo.
6. Premažemo jih z razžvrkljanim jajcem. Pokrijemo in ponovno pustimo vzhajati vsaj 50 minut.
7. Pečemo v pečici na 200 stopinj dokler ne porumenijo.

Čičerikin namaz:

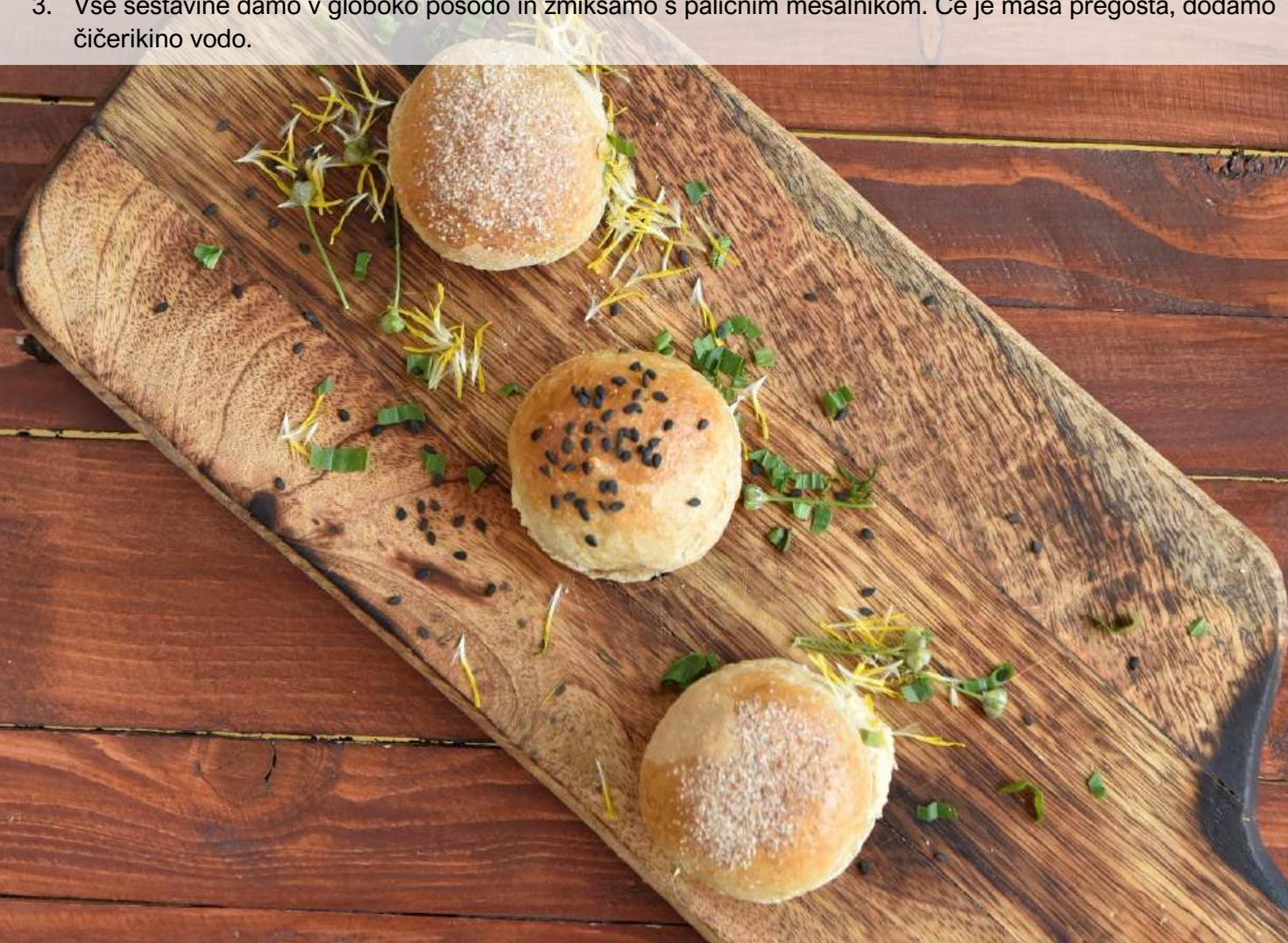
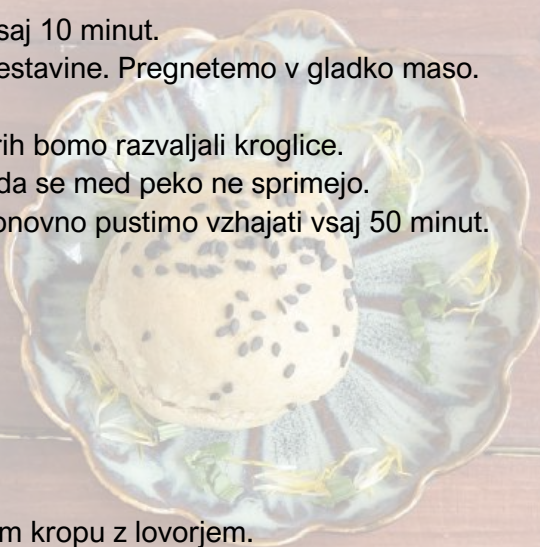
250 g čičerike

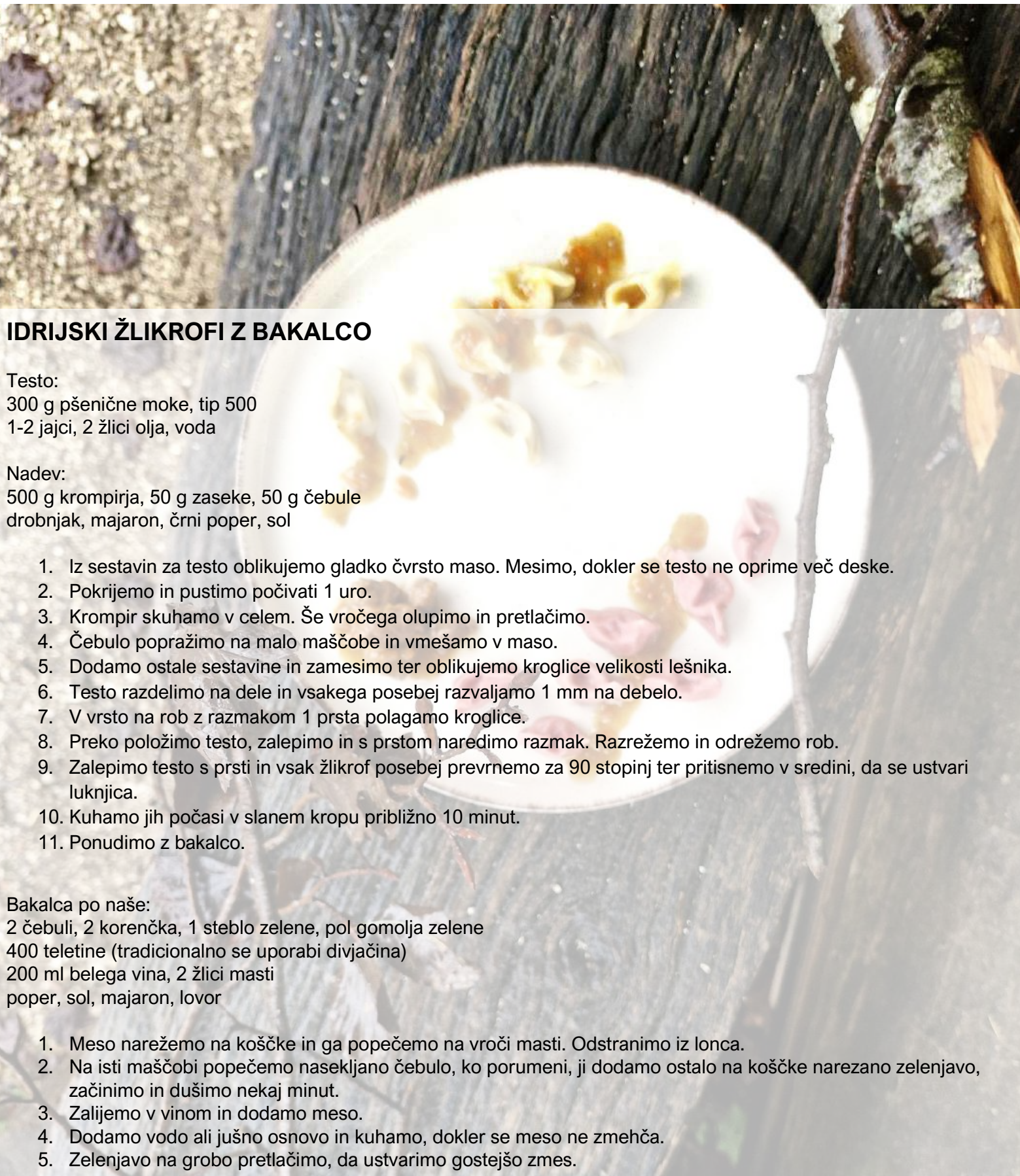
4 stroki česna, 100 ml olivnega olja

sok 1 limone, 1 žlica sezamove paste, 1 žlička soli

lovor, peteršilj, voda, kjer se je kuhala čičerika (po potrebi)

1. Čičeriko namočimo čez noč. Nato jo skuhamo v slanem kropu z lovorjem.
2. Odcedimo, a vodo prihranimo.
3. Vse sestavine damo v globoko posodo in zmiksamo s paličnim mešalnikom. Če je masa pregosta, dodamo čičerikino vodo.





IDRIJSKI ŽLIKROFI Z BAKALCO

Testo:

300 g pšenične moke, tip 500
1-2 jajci, 2 žlici olja, voda

Nadev:

500 g krompirja, 50 g zaseke, 50 g čebule
drobnjak, majaron, črni poper, sol

1. Iz sestavin za testo oblikujemo gladko čvrsto maso. Mesimo, dokler se testo ne oprime več deske.
2. Pokrijemo in pustimo počivati 1 uro.
3. Krompir skuhamo v celem. Še vročega olupimo in pretlačimo.
4. Čebulo popražimo na malo maščobe in vmešamo v maso.
5. Dodamo ostale sestavine in zamesimo ter oblikujemo kroglice velikosti lešnika.
6. Testo razdelimo na dele in vsakega posebej razvaljamo 1 mm na debelo.
7. V vrsto na rob z razmakom 1 prsta polagamo kroglice.
8. Preko položimo testo, zalepimo in s prstom naredimo razmak. Razrežemo in odrežemo rob.
9. Zalepimo testo s prsti in vsak žlikrof posebej prevrnemo za 90 stopinj ter pritisnemo v sredini, da se ustvari luknjica.
10. Kuhamo jih počasi v slanem kropu približno 10 minut.
11. Ponudimo z bakalco.

Bakalca po naše:

2 čebuli, 2 korenčka, 1 steblo zelene, pol gomolja zelene
400 teletine (tradicionalno se uporabi divjačina)
200 ml belega vina, 2 žlici masti
poper, sol, majaron, lovor

1. Meso narežemo na koščke in ga popečemo na vroči masti. Odstranimo iz lonca.
2. Na isti maščobi popečemo nasekljano čebulo, ko porumeni, ji dodamo ostalo na koščke narezano zelenjavo, začini in dušimo nekaj minut.
3. Zalijemo v vinom in dodamo meso.
4. Dodamo vodo ali jušno osnovo in kuhamo, dokler se meso ne zmehča.
5. Zelenjavo na grobo pretlačimo, da ustvarimo gostejšo zmes.



MEŽERLI S KROMPIRJEVO SOLATO

Mežerli:

400 g svinjskih pljuč, 200 g srčkov
2 čebuli, 1,5 kg starega belega kruha
300 ml mleka, voda po potrebi
3 jajca
sol, poper, timijan, majaron, 1 žlica masti

1. Drobovino skuhamo in zmeljemo.
2. Čebulo nasekljamo in prepražimo na masti.
3. V drugo posodo natrgamo kruh in ga prelijemo z mlekom ter dobro prepojimo.
4. Dodamo vse sestavine, tudi razžvrkljana jajca in premešamo.
5. Maso položimo v namaščen pekač in pečemo približno 30 minut na 200 stopinj.

Solata:

5 krompirjev
1 čebula
1 žlička gorčice, 2 žlici bučnega olja
sol, limonin sok

1. Krompir skuhamo in olupimo ter narežemo na tanke rezine.
2. Zmešamo z ostalimi sestavinami. Ponudimo lahko toplo ali hladno.

ČEMAŽEV NAMAZ

300 g svežega čemaža ali 2 žlici vložnega
500 g polnomastne skute
200 ml domačega jogurta ali kisle smetane
1 žlica bučnega olja
Sol, poper
Spomladansko cvetje

1. Čemaž nasekljamo in ga zmešamo z ostalimi sestavinami. Lahko tudi zmiksamo s paličnim mešalnikom.
2. Okrasimo s spomladanskim cvetjem





REP NJAČA

Testo:

250 g gladke moke, 1 žlica olja, ščepec soli, 1,5 dl mlačne vode

1. Moko vsujemo v večjo skledo.
2. V posodici zmešamo vodo in sol. Vlijemo v luknjo v moki, skupaj z oljem.
3. Zamesimo gladko testo in ga pustimo počivati vsaj pol ure.
4. Razvlečemo in namažemo z nadevom.
5. Pripravimo okrogel pekač, premera 40 cm.

Nadev:

800 g sveže repe, 1 čebula, 2 žlici masti, sol

1. Repo olupimo in naribamo. Posolimo in pustimo stati vsaj 1 uro.
2. Odcedimo. Na masti prepražimo nasekljano čebulo.
3. Dodamo repo in dušimo, dokler voda ne izpari.
4. Ko se masa ohladi, jo razporedimo po testu.
5. Testo iz vseh strani povlečemo čez nadev in prelijemo.

Preliv:

400 ml mleka, 2 žlici kisle smetane, 1 žlička sladkorja ali soli

1. Mleko zavremo, čez nekaj minut dodamo smetano in s tem prelijemo repnjačo pred pečenjem.
2. Nekajkrat testo prebodemo z vilicami.
3. Pečemo v pred ogreti pečici 25 minut na 240 stopinj.
4. Preden jo ponudimo, jo zvrnemo na desko in po želji premažemo s kisló smetano.



ČEMAŽEVA KREMA Z BEZGOM

3 žlice oljčnega olja
1 čebula
2 krompirja
3 velike pesti čemaža (lahko tudi več)
sol, poper, muškatni orešček
1 žlica kisle smetane

1. Čebulo nasekljamo in jo popražimo na oljčnem olju.
2. Dodamo olupljen in na koščke narezan krompir. Začinimo in zalijemo s toliko vode, da le prekrije krompir.
3. Kuhamo, dokler se krompir ne zmehča ter na koncu dodamo narezan čemaž. Kuhamo še kako minuto, pustimo stati še 2 minuti, nato zmiksamo s paličnim mešalnikom, da dobimo kremo.
4. Ponudimo lahko s kisló smetano.
5. Otroci so za prilogo ocvrli bezeg.



PEČENA ZELENJAVA S SVALJKI

Svaljki:

2 kg krompirja
100 g masla, 5 jajc
300 g ostre moke, 100 g pšeničnega zdroba

1. Krompir skuhamo v celem. Olupimo in še toplega naribamo v skledi.
2. Dodamo maslo in ostale sestavine ter zamesimo testo. Pustimo počivati 30 minut.
3. Nato na pomokani deski razvaljamo v klobase, le te razrežemo na koščke in izdelamo svaljke.
4. Kuhamo jih v slanem kropu 10 minut.

Zelenjava:

1 rdeča paprika, 2 jajčevca, 3 bučke, 1 čebula, 1 koren, sok pol limone,
3 žlice oljčnega olja, timijan, sol, bazilika

1. Zelenjavo očistimo in narežemo na kose.
2. Olje, začimbe in limonin sok zmešamo v skledici in prelijemo po zelenjavi. Zmešamo.
3. Vse skupaj damo v pekač in pečemo vsaj 20 minut na 180 stopinj.





SPOMLADANSKA SOLATA

nekaj pesti regrata
pest trobentic
nekaj pesti kopriv
česnovka
navadna zvezdica
nekaj pesti pokalice
sol
oljčno olje
limonin sok

1. Koprive namočimo v vrelo vodo in ohladimo.
2. Regrat narežemo, ostalo natrgamo, kolikor se da.
3. Zmešamo. Solimo. Pokapljamo z oljčnim oljem in limono.

GOBJE POTIČKE

150 g mešanih gob
200 g koruzne moke
1 žlička pecilnega praška
200 ml navadnega jogurta
100 ml mleka
1 pest planšarske skute
2 jajci
sol, poper, timijan, drobnjak..
oljčno olje

1. Gobica narežemo na drobno in jih popečemo na vročem olju.
2. V skledi zmešamo ostale sestavine in dodamo gobice ter premešamo.
3. Zmes damo v namaščene majhne pekače in pečemo 18 minut na 180 stopinj.
4. Ponudimo z zeliščnim jogurtom.



PRESNO ZELJE S KROMPIRJEVIMI SVALJKI

Zelje:

mala zeljna glava
4 krompirji
sol, poper, kumina
2 žlici oljčnega olja

1. Zelje narežemo na trakove in ga podušimo na oljčnem olju.
2. Kmalu dodamo krompir, začini in prelijemo z vodo, toliko, da pokrije sestavine.
3. Kuhamo približno 40 minut.

Svaljki:

4 krompirji
300 g moke
2 jajci
1 žlička soli
1 žlica kisle smetane
1 žlica masti
3 žlice grumpov v masti za preliv

1. Krompir skuhamo v celem do mehkega.
2. Olupimo ga in ga naribamo ali pretlačimo.
3. Dodamo moko in ostale sestavine ter zamesimo testo. Le to pustimo počivati vsaj 30 minut.
4. Nato oblikujemo svaljke in jih skuhamo v slanem kropu. Kuhani so, ko priplavajo na površino.
5. V ponvi razpustimo mast z ocvirki in jo prelijemo čez svaljke, ki jih ponudimo k ali v juhi.





KAKAVOVI REZANCI Z BUČO

Rezanci:

200 g pšenične polnozrnatke
40 g kakava v prahu
3 jajca
1 rumenjak

1. V skledo stresemo moko, dodamo kakav, premešamo ter dodamo še ostale sestavine.
2. Pregnetemo v gladko in čvrsto testo, zavijemo v folijo in ga pustimo počivati vsaj 30 minut.
3. Nato testo razdelimo na kose, jih razvaljamo 1 mm na tanko in jih narežemo na trakove.
4. Le te pustimo malce posušiti, nato jih skuhamo v slanem kropu. Kuhamo 3 minute.

Preliv:

1 muškatna buča
1 čebula
2 stroka česna
pest lešnikov
3 žlice oljčnega olja
200 ml sladke smetane
kos parmezana
sol, poper

1. Bučo narežemo na kose, očistimo koščic, posolimo in pokapljamo z oljem.
2. Pečemo v pečici na 190 stopinj, dokler se ne zmehča.
3. Nasekljano čebulo in česen popražimo v večji ponvi. Prepražimo tudi nasekljane lešnike.
4. Zmešamo z bučo in dodamo ostalo. Bučo na grobo pretlačimo in polivko dodamo kuhanim rezancem.
5. Posujemo s parmezanom.



KOREJEVA ŽUPA IN KRUHOVI KNEDLI

Juha:

500 g rumenega korenja
2 srednje veliki čebuli, 2 stroka česna
300 g krompirja
sol, poper, kumina v prahu, povelček
1 žlica masti, 1 žlica moka za prežganje

1. V loncu na masti popražimo nasekljano čebulo.
2. Dodamo česen in moko, premešamo.
3. Ko zadiši dodamo narezano korenje na kolobarje in na koščke narezan olupljen krompir.
4. Začinimo, podušimo in zalijemo z vodo.
5. Kuhamo, dokler se krompir ne zmehča.
6. Na koncu dodamo povelček, ki juhi da značilen okus.

Knedli:

1 kg starega belega kruha
4 jajca, 1 velika čebula
200 ml mleka, malo vode
sol, peteršilj
3 žlice grumpov v masti, 1 žlica masti

1. Kruh natrgamo na drobno v veliko skledo.
2. Čebulo nasekljamo in popražimo na masti.
3. Dodamo kruhu.
4. Vmešamo mleko, jajca in sol, peteršilj in malo vode po potrebi.
5. Zamesimo in maso pustimo počivati pol ure.
6. Oblikujemo cmoke, ki jih povaljamo v drobtine in skuhamo v slanem kropu.
7. Kuhamo 15 minut zelo počasi.
8. Grumpe pogrejemo v ponvi in prelijemo cmoke.

KRUHOV NARASTEK Z BLITVO

250 g blitve
200 g starega belega kruha
1 žlica masla
5 jajc
300 ml mleka in malo vode
150 g parmezana
2 žlici oljčnega olja
2 stroka česna
sol, popet, muškatni orešček

1. Kruh natrgamo na drobno in ga prelijemo z mlekom. Premešamo z rokami, da se premoči.
2. Dodamo 3 razžvrkljana jajca in del naribanega sira.
3. Blitvo blanširamo in narežemo na drobno. Začinimo in dodamo oljčno olje in nasekljani česen.
4. Pekač namažemo z maslom, po njem razporedimo polovico kruhove mase, nato dodamo blitvo.
5. Prekrijemo z drugo polovico kruha in pomažemo z razžvrkljanim jajcem. Posujemo z ostankom sira. Pustimo počivati vsaj 30 minut na hladnem, potem pečemo v pečici na 180 stopinjah približno 40 minut.



JEŠPRENOVE KROGLICE Z RADIČEM IN KOZJIM SIROM

150 g ješprenove kaše
2 čebuli
1 glava radiča, 100 g kozjega sira
200 g ostre moke, 2 žlici masla
500 ml jušne osnove
150 g drobtin, 150 g mletih orehov
2 jajci, sol, poper

Dekoracija:
nekaj listov radiča posebej, 2 žlici medu, 2 žlici balzamičnega kisa

Hruškova krema:
2 hruški, ščepec soli, želatina in malo vode

Priloga:
1 koren pastinaka
5 mešanih korenčkov
2 žlici oljčnega olja, 1 žlica masla, pest žajbljevih listov, med

1. Ješpren skuhamo v slanem kropu »na zob«. Odcedimo.
2. V ponvi na maščobi prepražimo nasekljano čebulo, dodamo nasekljan radič in začinimo. Zalijemo z jušno osnovo, dodamo maslo, premešamo in pustimo stati v hladilniku 2 uri.
3. Kasneje maso z rokami oblikujemo v cmoke, v katere vstavimo košček sira.
4. Paniramo v ostri moke, v jajcu in mešanici drobtin in orehov, ki smo jo posolili.
5. Ocvremo.
6. Liste radiča premažemo z mešanico kisa in medu, jih pečemo v pečici na 180 stopinj približno 10 minut. Dodamo k jedi.
7. Hruške olupimo, narežemo na koščke in jih v loncu dušimo. Posolimo.
8. Dodamo malce vode in želatine ter zmiksamo. Dodamo k jedi.
9. Zelenjavo olupimo in prerežemo na pol. Kuhamo v slanem kropu le nekaj minut. Odcedimo in posušimo ter povaljamo v mešanici olja in masla. Malce premažemo z medom.
10. Pečemo v pečici 30 minut in ponudimo k jedi.



VAHČI S ČRNO DETELJO

Testo:

500 g pšenične moke tip 500

50 g kvasa

1 žlica soli

4 žlice olja

170 ml mlačnega mleka

150 ml mlačne vode

50 g masla

črna detelja

1 jajce, 5 žlic mleka za premaz

1. Vse sestavine za testo, razen masla, stresemo v posodo in jih zmešamo v homogeno zmes.
2. Deteljo nasekljamo in vmešamo. Cvetove prihranimo za dekoracijo.
3. Dodamo razmehčano maslo. Testo gnetemo toliko časa, da se maslo sprime, testo pa postane gladko.
4. Oblikujemo kepo in pokrito pustimo počivati ter vzhajati 1 uro.
5. Oblikujemo majhne kepice in jih ponovno pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
6. Jajce razžvrkljamo in vmešamo mleko ter s tem premažemo kepice.
7. Pečemo 20 do 25 minut na 180 stopinjah.



PERECI

1 kg pšenične moke
40 g kvasa
1 dl olja
350 ml mleka
sol

1. Kvas razdrobimo v posodici z nekaj žlicami mleka in žličko moke. Pustimo vzhajati.
2. V posodo vsujemo moko in dodamo ostale sestavine ter vzhajan kvasec.
3. Pregnetemo v voljno testo. Pustimo vzhajati 1 uro.
4. Nato testo razdelimo na kepe. Vsako razdelimo še na pol. Razvaljamo v svaljek.
5. Oba prepletemo in zavijemo v obroč. To je tradicionalna oblika perezov.
6. Ponovno pustimo vzhajati 30 minut.
7. Pečemo v pečici približno 20 minut na 180 stopinj.



POPRTNIK S PTIČKI

1 kg moke
1 dl toplega mleka, 1 žlička sladkorja, 1 kocka kvasa za kvasec
2 veliki žlici sladkorja
2 čajni žlički soli
7 žlic stopljenega masla – svetujemo prečiščeno maslo
1 žlica kisle smetane
4 rumenjaki
5 dl mlačnega mleka
1,5 dl ruma
1 jajce in sladka smetana za premaz

1. Pripravimo kvasec.
2. V večji posodi stepemo rumenjake s sladkorjem in maslom v penasto maso.
3. Vmešamo vse ostale sestavine in vzhajani kvasec ter zamesimo testo.
4. Hlebec pustimo vzhajati vsaj 1 uro.
5. Nato odtrgamo kos testa za izdelavo okrasja, ostalo oblikujemo v kepo in pustimo vzhajati še 40 minut.
6. Medtem oblikujemo okrasje, primerno za določen praznik ali priložnost.
7. Pritrdimo ga na osnovni hlebec in vse skupaj premažemo z zmesjo jajca in smetane.
8. Pečemo v prej ogreti pečici približno eno uro na 170 stopinjah.





AJDOV CMOK S PEČENICO IN RDEČIM ZELJEM

Cmok:

500 g ajdove moke
30 g kvasa
100 ml oljčnega olja
vroča voda, sol

Polnilo:

1 par pečenice
1 žlica masti
100 ml belega suhega vina
malo vode

Zelje:

1 manjša glava rdečega zelja
1 čebula
2 stroka česna
2 jabolki
100 ml rdečega vina
sol, poper, muškatni orešček, 1 žlica masti
2 žlici ocvirkov v masti

1. V skledi zmešamo ajdovo moko z razdrobljenim kvasom.
2. Prilijemo oljčno olje in vročo slano vodo. Premešamo in pustimo stati 20 minut.
3. Nato ponovno premešamo in zamesimo testo. Razvaljamo in ustvarimo cmoke za polnjenje.
4. Iz ovoja iztisnemo meso pečenice in ga razdrobljenega prepražimo v ponvi na maščobi.
5. Začinimo in dušimo vsaj 30 minut.
6. Po tem, ko se masa malce ohladi, napolnimo cmoke in jih kuhamo v slanem kropu vsaj 40 minut.
7. Med tem na grobo narežemo zelje.
8. Čebulo prepražimo v ponvi na masti, dodamo česen in zelje. Premešamo in začinimo.
9. Jabolki olupimo in naribamo ter stresemo k zelju. Premešamo in dušimo vse skupaj vsaj 35 minut. Po potrebi dodamo vodo in malce rdečega vina.
10. Vse skupaj zabelimo z ocvirki.

PIŠČANČJI RAGU S KRUHOVIMI CMOKI

Ragu:

400 g piščančjih beder

5 čebul

100 ml belega suhega vina

oljčno olje, sol, poper, rožmarin, majaron

1. Meso narežemo na drobne koščke.
2. Čebulo nasekljamo in jo prepražimo na oljčnem olju.
3. Dodamo meso, začinimo in zalijemo z vinom.
4. Po potrebi dodamo malo vode in dušimo vsaj 40 minut, zelo počasi.

Cmoki:

1 kg starega belega kruha

3 jajca

200 ml mleka

100 ml sladke smetane

100 g pancete

šop peteršilja

1 čebula

2 stroka česna

sol, poper, timijan

1. Kruh natrgamo na drobno in ga stresemo v večjo skledo.
2. Prelijemo z mlekem in smetano, vmešamo jajca in začinimo. Premešamo.
3. Čebulo prepražimo v ponvi in dodamo masi.
4. Panceto narežemo na drobno, jo prav tako prepražimo v ponvi brez maščobe in dodamo masi.
5. Dodamo nasekljan česen in vse skupaj dobro premešamo ter pustimo stati 30 minut.
6. Kasneje oblikujemo cmoke in jih kuhamo počasi v slanem kropu približno 15 minut.





KOPRIVNE PALAČINKE Z JABOLČNIM IN ČEMAŽEVIM NADEVOM

Palačinke:

1 l mleka, 5 jajc
nekaj žlic moke, 1 žlička soli
600 g kopriv

Jabolčni nadev:

1,5 kg jabolk
sok 1 limone, 2 žlici masla, ščepec cimeta

Čemažev nadev:

300 g čemaža
300 g polnomastne skute, 200 ml kisle smetane, 2 žlički soli

1. Sestavine za palačinke zmešamo v skledi.
2. Koprive poparimo in jih zmeljemo ter vmešamo v maso.
3. Spečemo palačinke v ponvi na vročem olju.
4. Jabolka olupimo, narežemo in z ostalimi sestavinami dušimo 30 minut. Zmeljemo.
5. Čemaž nasekljamo in zmešamo z ostalimi sestavinami za namaz.
6. Palačinke izmenično namažemo z enim ali drugim namazom, oz. ju dodamo skupaj v eno palačinko.



ATOMSKI ŠTRUDELJ

Suhe sestavine:

2 jogurtova lončka moke, 2 jogurtova lončka pšeničnega zdroba
1 vrečka pecilnega praška
2 žlici sladkorja, pol žličke soli
maslo za premaz pekača

Mokre sestavine:

10 jabolk
1 žlička cimeta, 1 vanili sladkor, sok ene limone

Preliv:

500 ml sladke smetane, 500 ml mleka, 5 jajc

1. V skledo stresemo moko in pecilni prašek ter premešamo.
2. Dodamo zdrob, sol in sladkor ter suhe sestavine dobro premešamo.
3. Jabolka olupimo in naribamo v posebno skledo.
4. Začinimo z ostalimi sestavinami in premešamo.
5. Globok pekač premažemo z maslom in vanj stresemo 1/3 suhe zmesi ter jo enakomerno razporedimo po dnu pekača.
6. Po suhih sestavinah nato razporedimo 1/2 naribanih jabolk (jih ne ožemamo!).
7. Sledi nova plast suhih sestavin in preostanek naribanih jabolk. Zaključimo s plastjo suhih sestavin.
8. V posodi zmešamo sestavine za preliv in ga prelijemo preko mase, ki jo na več mestih prebodemo z vilicami.
9. Pečemo na 180 stopinj v pred ogreti pečici približno 40 minut.



BEZGOVE PALAČINKE

1 l mleka
100 ml gazirane vode
5 jajc
nekaj žlic moke, da masa ostane redka
1 žlička soli
vsaj 20 bezgovih cvetov
olje za cvrtje

1. Iz sestavin zmešamo maso za palačinke.
2. V ponev na vroče vlijemo maso (debelejšo plast) in vanjo položimo bezgov cvet.
3. Po tem, ko se speče na spodnji strani, obrnemo in spečemo do konca.
4. Po želji palačinke lahko pokapljamo z medom.

MARMEADNI ŽEPKI

500 g ostre moke
1 vrečka pecilnega praška
250 g zmečkanega masla
200 ml kisle smetane
1 vanili sladkor
1 ščepec soli
domača marmelada za nadev

1. Sestavine zmešamo v veliki skledi, zgnetemo čvrsto testo.
2. Pustimo ga počivati 1 uro na hladnem.
3. Nato ga razvaljamo 1,5 mm na debelo in izrezujemo poljubne oblike.
4. Nadevamo z marmelado, zlepimo in pečemo v pečici 15 minut na 180 stopinj.



BUHTELJNI

500 g moke, 42 g kvasa, 50 g sladkorja
200 ml mleka, 50 g masla
2 jajci, 1 žlička soli
marmelada

1. V lonček nadrobimo kvas in mu dodamo malo sladkorja, mleka in moke. Premešamo in pustimo vzhajati.
2. V skledo stresemo moko, na sredini naredimo jamico, v katero dodamo sladkor, mleko, maslo in jajci. Na rob moke dodamo še sol.
3. Na koncu dodamo še vzhajani kvas in vse skupaj dobro pregnetemo.
4. Testo pokrijemo in pustimo vzhajati, da se njegova količina podvoji.
5. Pripravimo pekač, ki ga prelijemo z maslom.
6. Vzhajano testo razvaljamo na pomokani površini za prst debelo. Izrežemo kvadrate, nanje damo žličko marmelade in zavijemo.
7. Vsak buhtelj namažemo z maslom, da se med peko ne sprimejo. Pečemo jih 35 minut na 200 stopinj.



SALOVČKI

35 dag sala
500 g moke
250 ml kisle smetane
pol pecilnega praška
marmelada

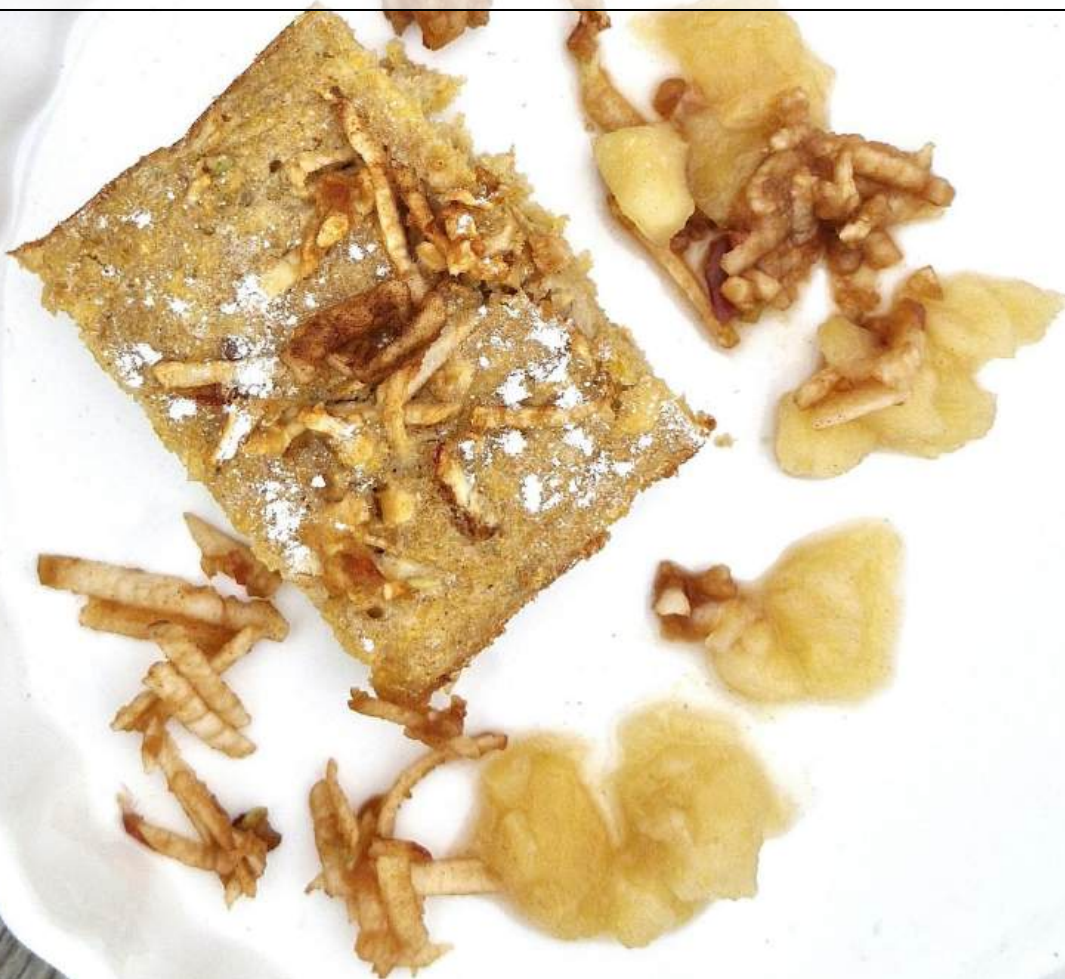
1. Salo zmeljemo na najbolj drobno.
2. Vmešamo v vse ostale sestavine in zamesimo testo.
3. Pustimo ga počivati vsaj pol ure.
4. Razvaljamo ali kar ročno oblikujemo krogce in jih napolnimo z marmelado.
5. Zalepimo in pečemo



OREHOV KOLAČ Z JABOLKI

8 jabolk
600 g moko
1 pecilni prašek
1 limona
250 g masla
400 g sladkorja
5 jajc
200 g mletih orehov
100 g nasekljanih orehov

1. Jabolka olupimo in naribamo. Pokapljamo jih z limoninim sokom.
2. V drugi posodi penasto umešamo zmehčano maslo in sladkor, dodamo prej razžvrkljana jajca ter mešamo še nekaj minut.
3. Dodamo moko in pecilni prašek ter premešamo. Vmešamo še ostale sestavine.
4. Pekač premažemo z maslom in vanj stresemo maso. Pečemo na 175 stopinj približno 60 minut.





JESENSKI ČOKOLATINČEK

200 g kostanja
2,5 žlici akacijevega medu
2 ščepca soli
konico žličke cimeta
130 g temne čokolade
lampiončki – volčje jabolko

1. Kostanj skuhamo, olupimo ter zmeljemo v sekalniku, da ga zdrobimo v moko
2. V ponvi segrejemo med, sol in cimet ter zmešamo s kostanjevo moko. Zmeljemo ponovno in kepo položimo na desko.
3. Oblikujemo majhne kroglice. Med tem stopimo čokolado in jih pomakamo vanjo.
4. Okrasimo z volčjim jabolkom, ki doda kislino.

NARASTEK S PROSENO KAŠO

500 g prosene kaše
250 g polnomastne skute
6 jabolk
1 l mleka in voda po potrebi
sol, ščepec cimeta

1. Proseno kašo skuhamo v vodi na pol, nato je malce odlijemo in dodajamo mleko. Kuhamo do mehkega.
2. Ohlajeno vlijemo v posodo, dodamo olupljena in na koščke narezana jabolka ter ostale sestavine.
3. Zmešamo, vlijemo v namaščen pekač in pečemo na 180 stopinj 20 minut.



BUČNI BUHTLJI

1 manjša muškatna buča
200 ml mleka
500 g moke
20 g kvasa
1 žlica sladkorja
4 jajca
50 g masla
1 žlička soli
ščepec muškatanega oreščka

1. Bučo izkoščičimo, narežemo na koščke, ki jih skuhamo v slanem mleku. Zmiksamo in ohladimo.
2. Dodamo ostale sestavine in premešamo. Pustimo vzhajati vsaj 40 minut.
3. Razvaljamo ali oblikujemo kroglice, ki jih lahko napolnimo s poljubnim nadevom ali pa pustimo prazne.
4. Zlagamo v pekač in pečemo na 170 stopinj približno 30 minut.



MEDENI MARMORNI ŠARKELJ

300 g polnozrnate pirine moka
150 g cvetličnega medu
200 ml jabolčnega soka
2 žlici olja
2 jajci
pol pecilnega praška
2 žlici kakava
nastrgana lupinica pol limone
ščepl soli
maščoba in moka za model

1. Moko in pecilni prašek zmešamo, prilijemo med, jabolčni sok in olje, dodamo jajca, limonino lupinico in ščepl soli.
2. Premešamo in polovico testa nalijemo v namaščen in z ostro moko obsut model za šarkelj.
3. V drugo polovico testa vmešamo kakav in vlijemo na svetlo maso.
4. Pečemo v pečici pri na 175 stopinj približno 40 minut.



SKUTINA KREMA S KAKIJEM IN MEDOM

250 g skute
6 mehkih kakijev
80 ml sladke smetane
1 žlica medu

1. Kakijem odstranimo meso in primešamo ostale sestavine.
2. Zmiksamo in ponudimo z ostanki kakija.



NADEVANA JABOLKA Z AJDOVO KAŠO

5 jabolk
limonin sok
1 vanili sladkor
cimet
100 g ajdove kaše
suho sadje (marelice, slive, rozine, fige, kaki)
pest orehov
med

1. Jabolkom odrežemo zgornji del – kapico in jo prihranimo.
2. Izdolbemo jih in jih počasi kuhamo v malo vode z vanili sladkorjem, sokom limone in cimetom. Kuhamo 10 minut.
3. Ajdovo kašo skuhamo do mehkega v slanem kropu. Odcedimo.
4. Zmešamo z nasekljanim suhim sadjem, orehi in medom.
5. Z maso napolnimo jabolka in pokrijemo s kapico.



KORUZNA ZLEJVANKA

100 g koruznega zdroba
80 g pirine moke
300 ml mleka
1 jajce
1 vanili sladkor
2 jabolki
ščepec soli, cimeta

1. Jabolka olupimo in naribamo.
2. Sestavine zmešamo v skledi in maso pustimo stati vsaj 40 minut, da se koruzni zdrob napne.
3. Pečemo v pečici na 165 stopinj 45 minut.



JESENSKI KOZARČEK

4 hruške
4 kakiji
sok 1 limone
1,5 l navadnega jogurta
3 žlice medu
cimet, limonina lupinica
pest lešnikov in orehov
nekaj vejic melise
1 žlica masla

1. Hruške olupimo in narežemo na koščke. Dušimo 10 minut z nekaj kapljicami limone in malo cimeta.
2. Ko se ohladi, dodamo meso kakija, ostalo limono in zmikamo.
3. V drugi posodi zmešamo jogurt z medom, limonino lupinico in meliso. Zmikamo.
4. Orehe in lešnike zdrobimo in jih v ponvi popečemo na maslu.
5. Zmesi polagamo v manjše posodice po vrstnem redu, kot je zapisano v receptu.



GORENJSKI ŠMORN

300 g starega kruha
250 g skute
5 jabolk
200 ml mleka
2 jajci
1 žlica masla
cimet, med po želji

1. Kruh natrgamo na koščke in jih namočimo v mleku.
2. Olupimo in naribamo jabolka.
3. Skuto zmešamo z razžvrkljanimi jajci.
4. Na namaščen pekač naložimo kruh, ga potresemo s cimetom in posujemo z jabolki.
5. Preko vsega pomažemo skutni premaz, pokapljamo z medom in potlačimo.
6. Pečemo na 180 stopinj 60 minut.



SLIVOVİ CMOKI

Testo:

500 g krompirja
100 g gladke moke, 100 g ostre moke
1 jajce sol
25 g masla, 1 žlica kisle smetane

Nadev:

slive, sladkor

Preliv:

60 g masla, drobtine, sladkor

1. Krompir skuhamo v celem, ga olupimo in pretlačimo.
2. Na deski dodamo moko in ostale sestavine za testo ter zamesimo čvrsto maso.
3. Ko nekaj časa počiva, razvaljamo »klobaso« in jo narežemo na kose.
4. Z rokami razvlečemo, dodamo polovico slive z mačo sladkorja in oblikujemo cmok.
5. Kuhamo počasi v slanem kropu, dokler se ne dvignejo na površje.
6. V ponvi na malu prepražimo drobtine in dodamo malo sladkorja.
7. To posujemo čez cmoke.



PEČENA JABOLKA

6 jabolk
3 žlice medu
3 žlice kisle smetane
sok 1 limone

1. Jabolka razpolovimo in izkoščičimo.
2. Postavimo jih na pekač. V vsako luknjico pokapljamo med.
3. Pred pečenjem jih polijemo s sokom limone in malo vode.
4. Pečemo v pečici na 180 stopinj 20 minut.
5. Postrežemo s pol žličke kisle smetane.



ZAROŠTAN MLEČNI MOČNIK S SUHIM SADJEM

Usukanci:

500 g mehke pšenične moke

3 jajca

ščeplj sol, 2 žlici masla

Močnik:

3 l polnomastnega mleka, 130 g masla

3 sveža jabolka

pest suhih sliv, pest rozin, po želji suhe marelice

sol, 2 vanili sladkorja

1. Moko zmešamo z jajci in malo masla ter solimo.
2. Pregnetemo, da dobimo trdo maso in jo s prsti drobimo.
3. Malce posušimo in popražimo na maslu.
4. V velik lonec nalijemo mleko, dodamo 2 žlici masla in posolimo.
5. Suho sadje malce namočimo in narežemo na drobno.
6. Ko mleko zavre, vse skupaj z vodo, kjer se je namakalo, zlijemo v mleko.
7. Jabolka olupimo, naribamo in dodamo mleku.
8. Sladkamo in dodamo usukance.
9. Počasi kuhamo vsaj 10 minut.





LJUBLJANSKE SKUTNE PALAČINKE

Testo:

350 g moke
200 ml mleka
200 ml vode
100 ml sladke smetane
3 jajca
pol žličke soli

Nadev:

300 g pasirane skute
šopek svežega pehtrana
100 ml sladke smetane
1 vanilin sladkor
2 jajci
ščepl soli

Premaz:

2 jajci
200 ml sladke smetane
ščepl sol
med

1. Sestavine za testo zmešamo v gladko maso in spečemo palačinke.
2. Natrgamo pehtran in ga zmešamo s skuto, sladkorjem, soljo in rumenjaki.
3. Smetano stepemo in vmešamo, beljake stepemo v sneg in vmešamo na koncu.
4. Z maso napolnimo palačinke, jih zavijemo in zložimo v pekač.
5. Prelijemo jih s smetanovo maso in pečemo v pečici 20 minut na 180 stopinj.
6. Pokapljamo z medom.

PEČENA AJDOVA KAŠA Z JABOLČNO ČEŽANO

150 g ajdove kaše
500 ml mleka
2 žlici rjavega sladkorja ali medu
2 žlici kisle smetane
100 g skute, 1 jajce
2 jabolki, cimet, sol

1. Kašo kuhamo v slanem mleku do mehkega.
2. Dodamo med in na koščke narezana jabolka. Začinimo.
3. Ko se ohladi vmešamo še skuto in jajca ter smetano, premešamo in vlijemo v pekač.
4. Pečemo v pečici na 180 stopinj približno 20 minut.
5. Ponudimo lahko z jabolčno čežano ali domačo marmelado.



BUČNO JABOLČNI ŠTRUDELJ

Listnato testo
1 maslena buča
3 jabolka
1 limona
kos svežega ingverja
2 vanili sladkorja
100 g masla

1. Bučo olupimo in naribamo.
2. Enako naredimo z jabolki in oboje zmešamo.
3. Ingver olupimo in naribamo na drobno. Vmešamo z enim sladkorjem in premešamo.
4. Dodamo naribano limonino lupinico in sok limone.
5. Maslo stopimo v skledi.
6. Po raztegnjenem testu potresemo maso in pokapljamo z maslom.
7. Zavijemo, damo na pekač in potresemo z drugim sladkorjem in prelijemo z maslom.
8. Pečemo v pečici na 180 stopinj 40 minut.

