

*Kuhali smo joto...*

Slovenski osnovnošolci raziskujejo  
prehransko dediščino

*Tradicionalni zdravi obroki šolskega leta 2021 / 2022*

# *Kuhali smo joto...*

**Slovenski osnovnošolci raziskujejo  
prehransko dediščino**

*Tradicionalni zdravi obroki šolskega leta 2021 / 2022*

**Kuhali smo joto...**

Slovenski osnovnošolci raziskujejo prehransko dediščino  
Tradicionalni zdravi obroki šolskega leta 2021 / 2022

Založnik: **Društvo Vesela Kuhinja**

Urednica: **Anka Peljhan**

Fotografije: **Igor Zaplatil in Anka Peljhan za Kuhnapato**

Oblikovanje in prelom: **Neža Tomori Kontrec**

Ljubljana, 2022

**Dober tek** tebi,  
ki zajtrkuješ preden  
greš na delo in tebi,  
ki poln energije stečeš  
šolskemu dnevu naproti.

**Dober tek** tebi,  
ki rada tečeš v naravi,  
tebi, ki kolesariš ob reki,  
in tebi, ki se sprehodiš  
vsaj enkrat na dan.

**Dober tek** tebi,  
ki veš kaj ješ in paziš na  
sladkor, sol in maščobe.  
Tebi, ki ti tekneto sadje  
in zelenjava, in tebi,  
ki na prvi rojstni dan  
nazdravljaš z  
materinim mlekom.

**Dober tek** tebi,  
ki raje nabiraš kilometre  
kot kilograme in tebi,  
ki z vnuki tečeš za žogo.

**Dober tek** vsem,  
ki ljubite življenje  
in nekaj naredite zase!

# *Kazalo*

## *7 Predgovor*

### *9 Jota in njene regijsko značilne različice*

- 10 Briška jota ali repinka
- 11 »Mjšnca« ali brkinska jota
- 12 Jota po »babičino« z matevžem po pivsko
- 13 Kašnato zelje
- 14 Svinjski golaž z zeljem
- 15 Segedin
- 16 Graj na zelji
- 17 Kislo zeljnata juha
- 18 Praženo zelje s krompirjem
- 19 Kmečko zelje iz pečice
- 20 Siljeno zelje
- 21 Tovorna potica
- 22 Ričet z zeljem
- 23 Savska zeljnica
- 24 Jota iz kotlička
- 25 Enolončnica iz kisanega rdečega zelja
- 26 Telečja obara z zeljem in žganci
- 27 Brezmesna jota z ovito klobaso
- 28 Repjača
- 30 Sladka repa v blekih z repnim pestom

### *33 Se jih še spomnite? Priloge in poobedki*

- 34 Salovčki
- 35 Dražgoški kruhki
- 36 Prosenka kaša z jabolki
- 37 Proseni krapec
- 38 Prosenka pogača
- 39 Funšterc ali knapovsko sonce
- 40 Kruhov narastek
- 41 Kozjanska kruhova potica
- 42 Koruzno – pirina zljevanka s češnjami
- 43 Ajdova zljevanka
- 44 Jabolčni štrukeljčki
- 45 Vzhajani štruklji
- 46 Skutno – pehtranovi štruklji

- 47 Ajdovi štruklji
- 48 Lešnikovi kvašenci
- 49 Kostanjev kolač
- 50 Polnjena jabolka
- 51 Češplovci
- 52 Polnjene ajdove palačinke
- 53 Gratinirane palačinke
- 54 Ješprenček
- 55 Gorenjski šmorn
- 56 Polnjeni nudli
- 57 Zavihača
- 58 Pirini dödoli
- 59 Praženi ajdovi žganci
- 60 Gorenjska mešta
- 61 Makovi in ocvirkovi külnji ali flikice

### **63 *Juhe po zapovedih naših babic***

- 64 Krompirjevka
- 65 Velikonočna juha
- 66 Krhljenka
- 67 Bela kisl juha
- 68 Mlečna gobova juha
- 69 Suha juha
- 70 Korejevec
- 71 Bograč

### **73 *Prigrizki na temeljih tradicije in ponudbe narave***

- 74 Zapečena polenta s čebulico
- 75 Polžki po starem z regratovim pestom
- 76 Špinačni žličniki s skuto
- 77 Puhaste frtalje z rdečo peso
- 78 Bučna pogača s čemažem
- 79 Kmečka omleta
- 80 Čemaževi polži
- 81 Pohane čurke
- 82 Čemaževe pogačice
- 83 Ajdov namaz s čemažem

### **85 *Sodelujoči***



Bilo je šolsko leto, ki si ga bomo zapomnili!

Leto presežkov v številčnosti ustanov (osnovnih šol in enot CŠOD), v številu sodelujočih otrok, leto jote, njenih sester in regijsko značilnih sestričen z okusnimi prilogami ali tradicionalnimi zdravimi poobedki, ki so jih v dvanajstem letu delovanja projekta Kuhnapato, zasnovali osnovnošolci širom Slovenije. Ustvarjali so s pomočjo učiteljev, njihovih mentorjev ter pripravili v sodelovanju s šolskimi kuharji, se umestili med proces deljenja hrane, neznansko uživali in vsi skupaj prav vse z užitkom pojedli.

Kot je razbrati, se je pobuda, predvsem v jesensko – zimskem obdobju glasila: »skuhajmo joto«, oz. jed iz kislega zelja ali repe, značilno za svoj kraj, izvzeto iz prehranske dediščine. Izhajajoč iz preteklega leta, ko je omenjene hrane zaradi zaprtja javnih kuhinj ostalo veliko, smo tokrat z akcijo, ki ni ostala le v kuhinjah osnovnih šol, temveč se je s pomočjo medijev, raznolikih pobud, s pomočjo sponzorja Spar Slovenija in sofinancerja, kot pobudnika akcije, Ministrstva za zdravje, razširila po vsej Sloveniji, v domala vse javne ustanove. Zelje in repa sta doživela razcvet, ki ga še ni bilo!

Zavedajoč se, da za nemalo mladostnikov uživanje tradicionalnih jedi še vedno predstavlja izziv, smo se na vse razpoložljive načine potrudili, da so tudi najmlajši kislo zelje in repo pojedli z nasmehom. Tako smo se seznanjali, kako je nam vsem morda najbolj znana jota, iz kraja v kraj dobivala svoje različice, včasih le v niansah, z bolj oddaljenimi kraji od njenega doma (pri nas), za kar štejemo predvsem severno Primorsko, pa so jedi dobivale drugačne oblike, sestavine in seveda – imena. In v tem je ves čar! To trdimo že dvanajst let ustvarjanja in obujanja slovenske prehranske dediščine, ki nas vsako leto preseneča s svojimi tudi – ali še vedno, skritimi aduti iz kake odmaknjene vasi ali pričevanja katere od babic, ki do sedaj »še ni prišla na vrsto«.

Zato ploskamo vsem izvajalcem, navdušencem in jedcem, ki vsako leto naredijo velik korak k zdravemu načinu življenja in trajnostnemu razvoju, tudi lastne okolice, se želijo naučiti novih ročnih veščin, srkajo znanja o dejstvih zakaj je treba prav to jesti prav zdaj, svoje znanje in navdušenje prenašajo mlajšim in starejšim, tudi domov ter tako širijo zavest o nujnosti ohranjanja tradicionalne kuhinje posameznih regij, krajev, v obliki sezonskih jedi in sestavin iz bližnje okolice.

Ob zeljno – repnih jedeh pa so navduševale priloge, poobedki in ostale jedi, ki so ponovno poudarile raznolikost slovenske kuhinje in nujo po ohranjanju le-te ter seznanjanju najmlajših o njihovem poreklu. Zgod je bilo toliko, kot smo lahko našli jedi, od katerih je vsaka dodala košček ali nauk, ki že vrsto let sestavlja našo sliko še »včeraj« domala pozabljene kulinarične dediščine.

Anka Peljhan, vodja projekta Kuhnapato





*Fota in njene regijsko  
značilne različice*

# Briška jota ali repinka

1 kg repe  
1 kg krompirja  
500 g kuhanega rjavega fižola  
4 stroki česna  
300 g suhe svinjine  
(ostanki pršuta s kostjo)  
200 g ješprena  
1 žlica koruzne moke  
4 žlice masti, sol, poper,  
lovor

1. Čez noč namočen fižol skuhamo z nekaj začimbami.
2. Repo oplaknemo in jo posebej kuhamo približno 30 min v slanem kropu.
3. Krompir olupimo, operemo in narežemo na manjše kocke. Česen olupimo in nasekljamo.
4. V večjem loncu segrejemo maščobo in na njej popražimo česen, da zadiši.
5. Dodamo krompir, posujemo z moko, premešamo in dušimo.
6. Vse skupaj zalijemo z vsaj 3 litri vode, začinimo in dodamo meso.
7. Ko se krompir zmehča, dodamo fižol.
8. Po 10 minutah kuhanja odvezamemo 5 – 7 zajemalk juhe ter spasiramo v posebni posodi. Vrnemo v lonec.
9. Ostalo meso narežemo na koščke in dodamo krompirju.
10. V posebnem loncu v slanem kropu skuhamo ješpren le do polovice. Odcedimo in ga dodamo juhi.
11. Dodamo še repo z malo vode, kjer se je kuhala in skupaj kuhamo še 15 minut.
12. Preden postrežemo, jo pustimo stati vsaj pol ure.



## »Mjšnca« ali brkinska jota

300 g kislega zelja  
200 g kisle repe  
750 g krompirja  
5 žlic kuhanega rjavega fižola  
2 stroka česna  
2 žlici moke  
1 žlica masti  
1 par domače klobase  
sol, poper, lovor

1. Zelje in repo posebej umijemo pod tekočo vodo.
2. Vsakega posebej kuhamo v slani vodi. K zelju dodamo lovor, k repi pa česen v stroku. Kuhamo približno 25 minut.
3. Krompir olupimo in narežemo na kose. Skuhamo ga v slanem kropu posebej.
4. Zelje in repo odcedimo in ju zmešamo v isti lonec.
5. Kuhan krompir rahlo pretlačimo in ga dodamo zelju ter repi skupaj z vodo, kjer se je kuhal.
6. Hkrati dodamo tudi kuhan fižol in na koščke narezano klobaso.
7. Vse skupaj kuhamo še približno 15 minut.
8. V ponvi na vroči masti popražimo nasekljan česen in dodamo moko.
9. Ko porumeni, prežganje zlijemo v joto.
10. Jed pokuhamo še 5 minut. Enolončnica je boljša, če malce postoji.



# *Jota po »babičino« z matevžem po pivško*

**1 kg kislega zelja**  
**300 g na trdo kuhanega**  
**fižola**  
**1 kg krompirja**  
**3 čebule**  
**2 stroka česna**  
**2 žlici svinjske masti**  
**sol, poper, lovor, šetraj,**  
**majaron**

**Matevž:**  
**300 g krompirja**  
**200 g kuhanega fižola**  
**2 stroka česna**  
**5 žlic masti z ocvirki**  
**sol, poper**

1. V večjem loncu pogrejemo mast in na njej prepražimo nasekljano čebulo. Čez nekaj minut dodamo nasekljan česen.
2. Kislo zelje kuhamo v posebnem loncu le 10 minut.
3. Krompir kuhamo prav tako v posebnem loncu do mehkega, v toliko vode, da ga le prekrije. Kuhanega pretlačimo in dodamo čebuli skupaj z vodo, kjer se je kuhal.
4. Zelje odcedimo in dodamo krompirju. Začinimo.
5. Vmešamo fižol in vse skupaj kuhamo še približno 40 minut.

1. Krompir skuhamo v celem. Kuhanega olupimo in še vročega narežemo ter na grobo pretlačimo.
2. Dodamo fižol in premešamo.
3. V ponvi segrejemo mast z ocvirki in jo skoraj vso vlijemo v krompirjevo maso. Premešamo.
4. Na ostali masti na hitro prepražimo nasekljan česen in še to dodamo masi.
5. Na grobo premešamo in ponudimo z joto.



## *Kašnato zelje*

250 g prosene kaše  
500 g kislega zelja  
2 para kranjske klobase  
1 čebula  
3 žlice ocvirkov v svinjski  
masti  
lovorjev list, poper, sol

1. V prvem loncu kuhamo proseno kašo v slanem kropu približno 10 minut.
2. Zelje dobro umijemo in ga kuhamo v drugem loncu v slanem kropu približno 15 minut.
3. Po tem času odcejeno kašo dodamo zelju, po potrebi dodamo malo vode, začinimo in dodamo kranjsko klobaso v celem. Kuhamo 10 minut.
4. Po tem času klobaso narežemo na tanke kolobarje in jo vrnemo v mešanico.
5. V ponvi na masti z ocvirki popražimo čebulo in vse skupaj dodamo masi.
6. Vse skupaj ob stalnem mešanju dušimo na zelo nizki temperaturi še največ 10 minut, da voda povre.
7. Dobro je, da jed pred serviranjem pustimo stati pokrito še 10 minut.



# Svinjski golaž z zeljem

500 g kislega zelja v glavi  
500 g svinjskega stegna  
2 čebuli  
2 stroka česna  
200 g rdečega fižola  
2 žlici ocvirkov  
2 žlici masti  
sol, poper, lovorjev list,  
paprika v prahu, timijan,  
majaron

1. Zeljno glavo splahnemo in naribamo na trakove.
2. Meso narežemo na manjše kocke.
3. Čebulo nasekljamo in jo na masti in ocvirkih popražimo v večji posodi.
4. Dodamo meso in pražimo približno 20 minut, da se dodobra prepeče.
5. Dodamo zelje in česen, začini in zalijemo z vodo.
6. Dušimo približno 60 minut, da voda skoraj izhlapi. Če je premalo, pa jo dodamo.



1 kg kislega zelja  
0,5 kg svinjskega mesa  
2 čebuli  
2 stroka česna  
1 žlica paradižnikove  
mezge  
1 žlica masti  
poper v zrnju, sol, lovor,  
majaron, gorčica, paprika  
v prahu

1. Zelje splahnemo pod tekočo vodo in ga kuhamo v slanem kropu pol ure.
2. V večjem loncu pogrejemo maščobo in popražimo nasekljano čebulo.
3. Dodamo na koščke narezano meso in začinimo.
4. Dušimo nekaj minut, nato dodamo zelje z vodo.
5. Kuhamo še vsaj pol ure, nato jed naj nekaj časa stoji.





# Graj na zelji

250 g kislega zelja  
300 g kuhanega fižola z  
vodo, kjer se je kuhal  
200 g slanine  
3 šalotke  
2 stroka česna  
sol, poper, lovor  
1 žlica masti  
po želji par domače  
klobase

1. Na vroči maščobi popražimo čebulo.
2. Ko postekleni, dodamo nasekljano slanino in pražimo približno 10 minut.
3. Dodamo zelje, česen v strokih in ostale začimbe. Česen in lovor kasneje odstranimo.
4. Dušimo 15 minut, nato dodamo fižol z vodo.
5. Skupaj kuhamo še vsaj 20 minut.
6. Po želji lahko skuhamo še par domače klobase, ki jo narezano na kolobarje dodamo jedi skupaj z vodo, kjer se je kuhala.



## *Kislo zeljnata juha*

**300 g kislega zelja**  
**2 ptujski čebuli**  
**3 stroki česna**  
**100 g slanine**  
**150 g kuhanega fižola**  
**1 jedilna žlica rdeče paprike**  
**3 žlice paradižnikove mezge**  
**200 g krompirja**  
**3 žlice svinjske masti**  
**lovor, sol, poper, peteršilj**

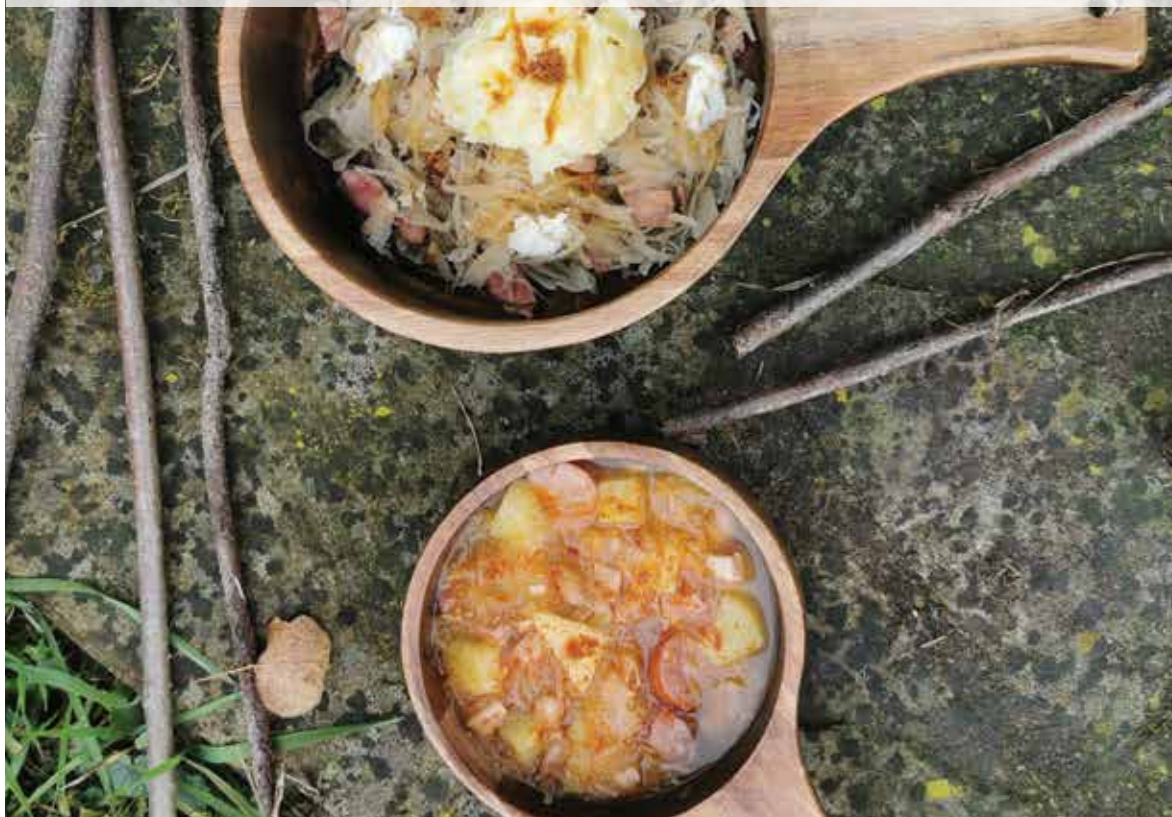
1. Čez noč namočimo fižol, zjutraj odcedimo, splahnemo in ga kuhamo v slanem kropu z lovorjevim listom do mehkega.
2. Čebulo narežemo na kolobarje, olupimo krompir in ga narežemo na kocke.
3. Slanino narežemo na drobno in nasekljamo česen.
4. Krompir skuhamo v slanem kropu posebej, do mehkega.
5. V večjem loncu na vroči masti popražimo čebulo, ko porumeni, dodamo slanino in mešamo nekaj minut.
6. Dodamo česen in zelje ter začинimo. Zmešamo in zalijemo s toliko vode, da je zelje prekrito.
7. Zelje kuhamo 30 – 40 minut, nato dodamo nekaj žlic kuhanega fižola in nekaj zajemalk fižolovke. Vmešamo papriko v prahu in po potrebi dodatno začинimo.
8. Nato dodamo krompir z vodo, kjer se je kuhal. Z vilicami ga čim bolj pretlačimo, da se juha malce zgosti.



# Praženo zelje s krompirjem

500 g kislega zelja  
1 kg krompirja  
2 žlici kuhanega fižola  
1 čebula  
1 strok česna  
1 par pečenice  
1 žlica masti  
sol, poper, lovor

1. Zelje splahnemo in ga damo kuhati v poseben lonec za 20 minut. Dodamo malo soli in lovor.
2. Krompir skuhamo v celem do mehkega. Olupimo in ga narežemo na rezine.
3. Fižol odcedimo in pretlačimo.
4. V večji ponvi z višjimi robovi spečemo pečenice na malo masti in zalivamo z vodo, da dobimo omako.
5. Čebulo nasekljamo in jo popražimo na masti, kjer smo pekli pečenice. Dodamo česen in krompir.
6. Premešamo, začinimo in dodamo pretlačen fižol.
7. Vmešamo zelje, pečenico narežemo na rezine in vmešamo v maso.
8. Dušimo še približno 15 minut ob stalnem mešanju.



## *Kmečko zelje iz pečice*

400 g kislega zelja  
200 g krompirja  
2 žlici ocvirkove masti  
lovor, 3 stroki česna, sol,  
popper

*Preliv:*  
2 žlici kisle smetane  
1 jajce  
sol

1. V večji ponvi prepražimo ocvirke na masti ter dodamo nasekljan česen in zelje. Začinimo.
2. Krompir olupimo in skuhamo v večjih kosih. Kuhanega primešamo zelju in dušimo še 10 minut, da se malce zapeče.
3. Vse skupaj vsujemo v namaščen pekač.
4. V posodici zmešamo sestavine za preliv, prelijemo čez zelje in pečemo približno 20 minut na 180 stopinj.



# Siljeno zelje

1 večja glava svežega zelja  
3 krompirji  
150 g kuhanega fižola  
1 velika čebula  
1 večji strok česna  
1 korenček  
1 žlica kisa  
sol, poper, lovorjev list  
1 žlica masti

1. V večjem loncu na vroči maščobi popražimo na drobno nasekljano čebulo le toliko, da postekleni. Dodamo nasekljan česen.
2. Dodamo na trakove narezano zelje, začini in prelijemo s 150 ml vode. Dušimo 10 minut.
3. Nato dodamo olupljen in na koščke narezan krompir in korenček.
4. Vmešamo fižol in dodamo vodo. Po potrebi dodatno začini.
5. Kuhamo še 25 minut.
6. Na koncu dodamo kis, premešamo in ponudimo.



# Tovorna potica

## **Testo:**

25 dag pšenične moke  
ščepec soli  
25 ml olja  
150 ml mlačne vode  
1 žlica kisa

## **Nadev:**

500 g kislega zelja  
1 velika čebula  
500 g slanine  
3 stroki česna  
1 žlica masti  
sol, poper, kumina, lovor

1. Sestavine za testo zmešamo v večji skledi in zamesimo.
2. Mešamo vsaj 20 minut, nato testo pustimo počivati še vsaj pol ure.
3. Med tem pripravimo nadev. Na masti popražimo nasekljano čebulo.
4. Dodamo nasekljano meso in zelje ter začinimo. Dušimo vsaj 20 minut.
5. Ko se rahlo ohladi, napolnimo na tanko razvlečeno testo, zavijemo in položimo na pekač.
6. Pečemo na 180 stopinj približno 35 minut.



## *Ričet z zeljem*

150 g ješprenja  
250 g kislega zelja  
1 par kranjske klobase  
3 stroki česna  
2 rumena korenčka  
1 peteršiljev koren  
1 manjša rumena koleraba  
1 čebula  
2 krompirja  
5 žlic kuhanega fižola  
peteršilj, lovor, poper v  
zrnju, sol, timijan  
2 žlici masti

1. V večjem loncu na vroči masti popražimo nasekljano čebulo. Dodamo nasekljan česen.
2. Ostalo zelenjavo olupimo in narežemo na koščke.
3. V lonec dodamo ješpren, zelenjavo, krompir, premešamo in zalijemo z vodo. Začinimo.
4. Zelje splahnemo pod vodo in ga dodamo juhi. Dodamo še fižol.
5. Kuhamo približno 30 minut, nato dodamo kranjsko klobaso.
6. Po 10 minutah klobaso narežemo na koščke in jo vrnemo v lonec.
7. Kuhamo še 5 – 7 minut in preden postrežemo, pustimo stati vsaj 20 minut in dodamo nasekljan peteršilj.

# Savska zeljnica

250 g prosene kaše  
500 g kislega zelja  
1 žlica svinjske masti  
100 g pancete ali podobne  
mesnine  
2 čebuli  
lovor, sol, poper

*Preliv:*  
1 jajce  
2 dl kisle smetane

*Testo: za štrudelj  
(listnato)*

1. Kislo zelje splahnemo pod vodo in damo v lonec.
2. Dodamo proseno kašo in prilijemo toliko vode, da prekrije sestavine. Začinimo.
3. Kuhamo tako dolgo, dokler se kaša popolnoma ne zmechča. Jed mora biti gosta, sicer vodo odlijemo.
4. V ponvi segrejemo mast, popražimo nasekljano čebulo in mesnino. Vse to vsujemo v zelje s kašo in premešamo.
5. Testo razvaljamo ali razprostremo, napolnimo z zeljem in zavijemo.
6. Pečemo v manjših glinenih posodicah ali podobnih pripravah za pečenje.
7. Po 10 minutah pečenja prelijemo z zmesjo kisle smetane in jajca.
8. Pečemo še 15 minut na 200 stopinjah, oz toliko, da jed dobi zlato rjavo barvo.





# Jota iz kotlička

1,5 kg suhega ali  
prekajenega svinjskega  
mesa  
1 kg kisle repe  
1,2 kg krompirja  
1 kg v naprej namočenega  
fižola  
5 čebul  
10 strokov česna  
5 žlic masti  
1 žlica zaseke  
sol, poper, lovor  
paradižnikova mezga,  
sladka rdeča paprika,  
majaron

1. Pripravimo kotliček: prižgemo gorilnik ali pripravimo ogenj.
2. Čebulo nasekljamo in jo na vroči maščobi v kotličku pražimo ob stalnem mešanju. Pokrijemo in večkrat prilijemo malo vode, da se razpusti.
3. Po 20 minutah dušenja dodamo na koščke narezano meso, premešamo in po nekaj minutah zalijemo z vodo, da dodobra prekrije meso.
4. Dodamo odcejen fižol in začинimo. Kuhamo vsaj 30 minut.
5. Nato dodamo olupljen in na koščke narezan krompir. Kuhamo naprej še 30 minut.
6. Po tem dodamo repo in kuhamo še 30 – 40 minut na zmernem ognju.
7. Če je jota pregosta, ji dodamo vodo in po potrebi dodatno začинimo.
8. V posebni ponvi na vroči zaseki popražimo nasekljan česen, dodamo papriko in paradižnikovo mezgo ter to vlijemo v kotliček.
9. Počasi kuhamo še 10 – 15 minut.



# *Enolončnica iz kisanega rdečega zelja*

400 g rdečega kislega zelja

1 čebula

200 g kuhanega fižola

150 g kuhanega kostanja

1 večji korenček – barvo izberemo poljubno

2 stroka česna

1 žlička gorčičnih semen

2 lovorjeva lista, majaron,

sol poper v zrnju

1. Zelje splahnemo pod tekočo vodo.
2. Kuhamo ga v sveži slani vodi približno 10 minut.
3. Nato vsaj polovico vode odlijemo in dodamo svežo, kamor dodamo lovor, čebulo, prerezano na polovico, poper in sol.
4. Kuhamo še približno 15 minut.
5. Kostanj olupimo in ga rahlo zdrobljenega dodamo jedi. Malce pretlačimo, da se juha zgosti.
6. Izvzamemo lovor in kose čebule.
7. Nato dodamo fižol z nekaj fižolovke, ki razbremeni okus, gorčična semena, na koščke narezan korenček in nasekljan česen.
8. Kuhamo še 15 minut ter jed pred serviranjem pustimo stati nekaj časa, da se okusi dodobra povežejo.



## *Telečja obara z zeljem in žganci*

*250 dag teletine (vrat, prsi  
ali pleče)*

*1 l jušne osnove – po želji*

*100 g kislega zelja*

*150 ml oljčnega olja*

*3 čebule*

*2 korenčka*

*1 korenina peteršilja*

*sol, majaron, peteršilj,*

*česen, lovorov list*

1. Meso narežemo na koščke.
2. Zelenjavo ostrgamo in narežemo na tanke kolobarje.
3. V večjem loncu na vroči maščobi popražimo nasekljano čebulo.
4. Kmalu dodamo meso, začинimo in dušimo 15 minut.
5. Nato dodamo zelenjavo in splahnjeno zelje.
6. Zalijemo z jušno osnovo in dodamo vodo.
7. Po potrebi dodatno začинimo in kuhamo približno 1 uro, dokler se meso ne zmehča.

# Brezmesna jota z ovito klobaso

500 g krompirja  
750 g kisle repe  
250 g kuhanega fižola  
1 velika čebula  
3 stroki česna  
½ žličke sladke mlete  
paprike  
4 žlice oljčnega olja  
sol, poper, lovor

## Nabodalo:

1 kranjska klobasa  
1 zavitek listnatega testa  
v kolotu  
1 jajce za premaz

1. Krompir olupimo, narežemo na koščke in ga skuhamo v slanem kropu.
2. V drugem večjem loncu na maščobi popražimo nasekljano čebulo in kasneje dodamo česen.
3. Dodamo mleto papriko, premešamo in vsujemo vanj še repo. Začinimo.
4. Po tem, ko dobro premešamo, zalijemo z vodo.
5. Kuhamo približno 40 minut.
6. Po tem v repo dodamo še na pol odcejen krompir in fižol. Skupaj kuhamo še 15 minut.

1. Klobaso narežemo na 3 mm debele rezine.
2. Razgrnemo testo in ga narežemo na 20 cm dolge in 3 cm široke trakove.
3. Trakove in kolobarje klobase izmenično nizamo na nabodalo. Celoto premažemo z jajcem.
4. V predogreti pečici pečemo 15 minut na 200 stopinj.



# Repjača

## *Testo:*

*300 g ajdove moke*

*300 ml vrele vode*

*3 žlice olja*

*200 g ostre pšenične moke*

*sol*

*voda po potrebi*

## *Nadev:*

*3 srednje debele repe*

*1 l mleka*

*500 g skute*

*200 ml kisle smetane*

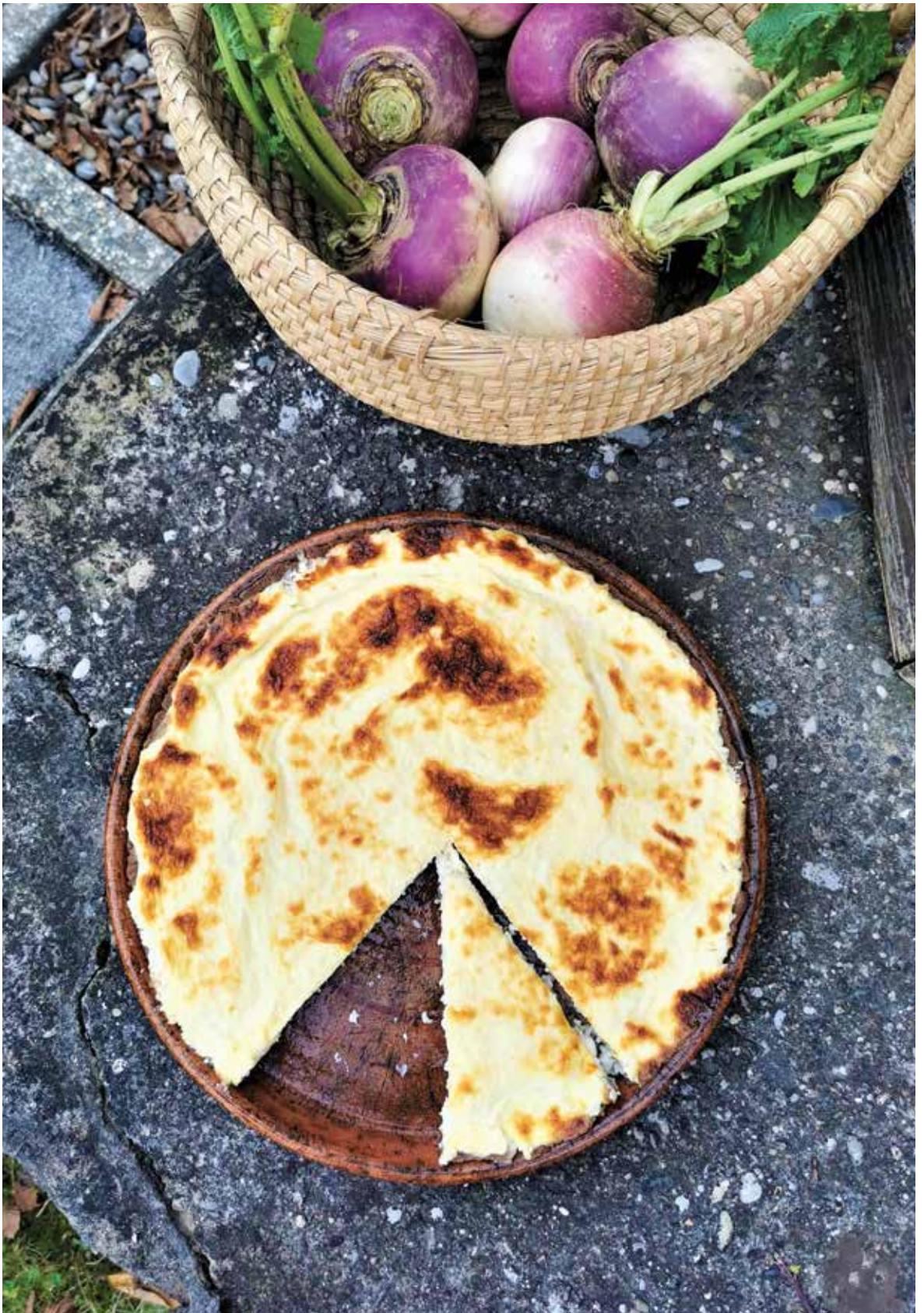
*sol*

## *Preliv:*

*200 ml kisle smetane*

*1 jajce*

1. Ajdovo moko vsujemo v skledo in jo prelijemo z vrelo vodo.
2. Dodamo olje, sol, premešamo in vmešamo še pšenično moko ter zamesimo testo. Le-to naj počiva vsaj 30 minut.
3. Repo olupimo in naribamo.
4. Kuhamo jo v mleku približno 20 minut.
5. Nato jo ožamemo. Pomagamo si s kuhinjsko krpo.
6. V posebni skledi zmešamo sestavine za nadev in primešamo repo.
7. Testo razvaljamo na velikost okroglega pekača in ga položimo v namaščen model.
8. Prekrijemo ga z nadevom.
9. V posodici zmešamo še sestavine za preliv, s katerim prelijemo repjačo.
10. Pečemo v pečici približno 35 minut na 200 stopinj.



# *Sladka repa v blekih z repnim pestom*

## *Polnilo:*

*1 velika repa  
2 žlici sladkorja  
1 žlica krušnih drobtin  
1 žlica oljčnega olja  
sol  
1 žlica limoninega soka*

## *Testo:*

*300 g moke  
4 jajca  
2 žlici oljčnega olja  
sol*

## *Pesto:*

*šopek mladih repinih listov  
1 krompir  
malo sladke smetane  
sol  
1,5 dl vode ali jušna osnove*

1. Za polnilo repo olupimo in narežemo na male kocke.
2. Sladkor karameliziramo in dodamo olje.
3. Vmešamo koščke repe in približno 10 minut dušimo (toliko da repa spremeni barvo).
4. Na koncu dodamo še žlico drobtin, solimo in zalijemo z vodo ali juho.
5. Kuhamo na zmerni toploti, da tekočina popolnoma izpari, repa pa se zmehča.
6. Za kiselkast okus dolijemo limonin sok ter nekaj minut pustimo na toplem, da se masa dodobra izsuši.
7. Pripravimo testo (lahko že preden smo kuhali repo, da odleži).
8. Razvaljamo ga 1 mm na tanko in razrežemo na kvadrate cca 5 x 5 cm.
9. Na sredino kvadrata damo žličko prej pripravljene sladke repe in testo na vrhu stisnemo - zlepimo.
10. Pečemo na 180 stopinjah približno 15 minut.
11. Postrežemo k pireju, ki ga pripravimo iz mladih repinih listov.

1. Za pire liste umijemo in skuhamo v slanem kropu. Kuhamo približno 7 minut.
2. Posebej skuhamo na kocke narezan in olupljen krompir do mehkega.
3. Oboje ocedimo in stresemo v eno posodo.
4. Dodamo ostale sestavine in spsiramo.







*Se jih še spomnite?  
Priloge in poobedki*

# Salovčki

25 dag sala  
50 dag moko  
1 jajce  
1 čajna žlička pecilnega praška  
5 dag sladkorja  
malo limonine lupine  
ščepec soli  
slivova marmelada za polnilo

1. Salo zmeljemo, kot meso in ga pretlačimo.
2. Dodamo moko, pecilni prešek in premešamo.
3. Vmešamo še ostale sestavine in zamesimo testo.
4. Testo razvaljamo 2 mm na tanko in izrežemo kroge ali kvadrate.
5. Na koščke damo pol žličke slivove marmelade in dobro zalepimo, da marmelada med pečenjem ne pobegne.
6. Salovčke pečemo v pečici na 180 stopinjah približno 20 minut, oz., da porumenijo.



# Dražgoški kruhki

## Testo 1:

250 g pšenične moke

250 ml medu

40 ml vode

pol čajne žličke jelenove

soli

ščepec mletih klinčkov in

cimeta

## Testo 2:

150 g ržene moke

70 ml medu

20 ml vode

ščepec jelenove soli

1. Moki vsujemo vsako v svojo posodo.
2. Med pogrejemo in vmešamo cimet in klinčke.
3. V vodi raztopimo sol.
4. Zmešamo vsako testo posebej, pregnetemo, saj mora biti trdo.
5. Vsako posebej razvaljamo na zelo tanko.
6. Izrezujemo ornamente, pri tem si pomagamo z različnimi predmeti.
7. Iz ostankov oblikujemo tanke trakove, s katerimi okrasimo običajno srčke, lahko pa drugačne oblike kruhkov.
8. Pečemo v prej ogreti pečici na 160 stopinj, približno 10 minut.
9. Pečene premažemo z mešanico toplega medu in malo vode, da se zasvetijo.



# Prosenka kaša z jabolki

250 g prosene kaše  
750 ml mleka  
150 ml vode  
10 dag masla  
10 dag sladkorja  
10 jabolk  
cimet  
med, sol

1. V večjem loncu zavremo mleko in vodo ter solimo.
2. Dodamo še maslo in sladkor ter skuhamo kašo do mehkega.
3. Jabolka naribamo, malce odcedimo, dodamo še ostale sestavine in zmešamo v maso.
4. Pečemo v pekaču in pečici na 180 stopinj približno 20 minut.



# Proseni krapec

## Testo:

500 g pšenične gladke  
moke  
100 ml jogurta  
100 ml mleka, 1 žlička  
sladkorja, 3 dag kvasa, 1  
žlička moke za kvasec  
100 g masla  
limonina lupina  
toplo mleko po potrebi

## Nadev:

100 g prosene kaše  
1 l mleka  
100 g masla  
1 vanilin sladkor  
2 žlici sladkorja  
300 g skute  
2 jajci  
100 ml kisle smetane  
limonina lupina

100 ml kisle smetane  
pest mletih ali  
nadrobljenih orehov

1. V veliko skledo stresemo moko, jogurt in sol.
2. V posodici pripravimo kvasec in ga pustimo vzhajati. Dodamo moki.
3. Zgnetemo v prožno, gladko testo.
4. Dodamo na koščke narezano zmeščano maslo in gnetemo še 5 minut.
5. Testo pustimo vzhajati približno 1 uro.
6. Proseno kašo skuhamo v mleku, ki smo mu dodali sol, sladkor in maslo, do mehkega.
7. Odstavimo in pustimo, da se zmes popolnoma ohladi nato pa k masi primešamo jajca.
8. Če je masa preredka, precedimo.
9. Vzhajano testo razvaljamo v večji krog, položimo na namaščen pekač tako, da so robovi malce obrnjeni navzgor.
10. Do roba enakomerno razporedimo zmes s proseno kašo.
11. Pečico segrejemo na 190 stopinj in krapec pečemo 40 minut.
12. Po tem krapec premažemo s kisló smetano ali posipamo z orehi ter pustimo v topli pečici še 5 minut.



# Prosená pogača

## Testo:

350 g pirine moke  
1 vrečka vinskega kamna  
1 vanilin sladkor  
1 žlica sladkorja  
2 rumenjaka  
3-4 žlice kisle smetane  
voda po potrebi

## Ali:

150 g ajdove moke  
150 g prosene moke  
1 vrečka suhega kvasa  
1 čajna žlička soli  
1 vrečka vanilinega  
sladkorja  
vroča voda

## Nadev:

200 g prosene kaše  
4 jabolka  
2 rumenjaka  
1 žlica sladkorja  
1 žlica medu  
ščepec soli in cimeta  
400 ml vode  
3 žlice kisle smetane

1. Kašo skuhamo v slanem kropu do mehkega.
2. Dodamo na kocke narezana jabolka, med in cimet.
3. Rumenjaka in sladkor penasto umešamo in dodamo masi, ko se malce ohladi.
4. Med tem zamesimo testo, ga razvaljamo in položimo v namaščen pekač.
5. Obložimo ga z navdevom in premažemo s smetano.
6. Pečemo v ogreti pečici na 180 stopinj približno 30 minut.



# Funšterc ali knapovsko sonce

250 g moke tip 500  
2 jajci  
200 ml mleka  
50 ml mineralne vode  
ščepec soli  
marmelada za preliv  
maščoba za pečenje

1. V posodi stepemo jajci, dodamo mleko, sol in premešamo.
2. Vmešamo še ostale sestavine in mešamo toliko časa, da nastane gladka zmes.
3. Pustimo jo počivati 15 minut.
4. V večji ponvi segrejemo maščobo in vlijemo maso do debeline 1 cm.
5. Pečemo počasi, obračamo, da se ne zažge, a da se speče tudi v notranjosti.
6. Ponudimo narezanega na kose z domačo marmelado.





# Kruhov narastek

500 g starega mešanega kruha  
150 g masla  
100 g sladkorja  
3 jajca  
500 g skute  
1 vanilin sladkor  
500 ml mleka  
5 jabolk  
180 g kisle smetane  
cimet, sol

1. Kruh narežemo ali natrgamo na drobne koščke ter prelijemo z mlekom. Pustimo stati nekaj minut.
2. Jabolka olupimo, naribamo in pustimo odcediti.
3. Nato jim primešamo cimet.
4. V posebni posodi penasto umešamo rumenjake s sladkorjem in maslom.
5. Vmešamo ostale sestavine in dodamo odcejen kruh.
6. Zmešamo in na koncu dodamo jabolka in sneg beljakov.
7. Premešamo.
8. Pečemo v pečici na 180 stopinj 40 minut. 30 minut od tega maso pustimo prekrito s folijo, na koncu odkrijemo, da se zapeče.



# Kozjanska kruhova potica

1 paket listnatega testa  
za štrudelj

10 jajc

500 g pregrete - pečene  
smetane

500 g skute

limonina lupina

8 žemlj

sol, sladkor

1. Pekač prekrijemo s polovico listnatega testa.
2. V večji posodi razžvrkljamo jajca ter dodamo ostale sestavine za nadev.
3. Žemljice narežemo na drobne koščke ali jih natrgamo. Stresemo v maso in premešamo.
4. Malce pustimo, da se kruh prepoji, nato vsujemo v pekač na testo.
5. Prekrijemo z drugo polovico testa in pečemo v pečici na 180 stopinj 45 minut.
6. Preden ponudimo, mora stati vsaj 15 minut, da se malce poveže.



# Koruzno – pirina zjevanka s češnjami

480 g koruznega zdroba  
400 g pirine moke  
600 ml mleka  
6 jajc  
1 pecilni prašek  
100 ml orehovega olja  
150 g izkoščičenih češenj  
1 čajna žlička soli  
pol čajne žličke cimeta  
2 žlici medu

1. V večji skledi zmešamo moki in vmešamo pecilni prašek.
2. Češnje izkoščičimo in jih zmešamo z medom in cimetom.
3. V testo dodamo ostale sestavine, tudi rumenjake, ki jih ločimo od beljakov.
4. Vmešamo češnje in na koncu sneg beljakov.
5. Vlijemo v namaščen pekač in pečemo v pečici na 170 stopinjah približno 40 minut.



# Ajdova zjevanka

5 jajc  
1,5 l mleka  
500 g ajdove moke  
50 ml bučnega olja  
1 žlica masti, sol

1. V skledo vsujemo moko in jo zalijemo z vročim mlekom.
2. Počakamo, da se malce ohladi, dodamo jajca, bučno olje in sol.
3. Maso, debeline 3 – 5 mm pečemo v ponvi, na maščobi.
4. Razrežemo, zavijemo in pokapljamo z bučnim oljem.



# Jabolčni štrukeljčki

## Testo:

400 g moke

50 ml sončničnega olja

200 ml tople vode

2 žlički soli

2 žlički kisa

## Nadev:

5 jabolčk

1 žlička masla

cimet

1. Jabolka olupimo in naribamo. Pustimo jih odcediti.
2. Nato jih le nekaj minut dušimo na maslu in malce pretlačimo.
3. Iz sestavin za testo umesimo gladko maso in jo pustimo počivati 30 minut.
4. Nato testo razvaljamo in razvlečemo s prsti. Narežemo na kose ali jih kar natrgamo.
5. Premažemo z nadevom in zalepimo.
6. Štrukeljčke kuhamo v slanem kropu približno 20 minut ali pečemo v pečici na 180 stopinjah 20 – 25 minut.



# Vzhajani štruklji

## Testo:

500 g moke  
1 vrečka suhega kvasa  
1 jajce  
2 žlici olja  
250 ml mlačnega mleka  
voda, sol

## Nadev 1:

400 g skute  
60 g masla  
1 jajce  
200 ml goste sladke  
smetane  
sol

## Nadev 2:

400 g orehov  
200 ml toplega mleka  
1 jajce  
100 g masla  
100 g sladkorja  
1 pest krušnih drobtin  
limonina lupinica

1. Iz sestavin za testo zamesimo gladko maso. Gnetemo vsaj 15 minut, nato pustimo vzhajati 40 minut.
2. Med tem zmešamo sestavine za prvi in v posebni posodici za drugi nadev. Maslo, preden ga vmešamo, razpustimo.
3. Testo razpolovimo in vsakega posebej razvaljamo 2 mm na debelo.
4. Vsak kos posebej namažemo z enim in drugim nadevom ter ju zavijemo v krpo.
5. Kuhamo v slanem kropu 40 minut zelo počasi.
6. Ponudimo kot prilogo ali pa le pokapljamo z medom in raztopljenim maslom.



## *Skutno – pehtranovi štruklji*

### *Testo:*

*350 g moke*

*1 jajce*

*150 ml mlačne vode*

*2 žlici olja*

*ščepec soli*

### *Nadev:*

*500 g skute*

*200 ml kisle smetane*

*šop svežega pehtrana*

*2 jajci*

*1 žlica medu – po želji – za*

*preliv pečenega štruklja*

1. Zmešamo sestavine za testo in gnetemo vsaj 15 minut.
2. Nato ga pustimo počivati še 30 – 40 minut, pokritega s folijo in premazanega z oljem.
3. V drugi posodi med tem zmešamo sestavine za nadev, po želji lahko dodamo žlico sladkorja, vendar priporočamo kapljico medu na koncu. Pehtran osmukamo in ga nasekljamo.
4. Testo razvaljamo in razvlečemo s prsti na tanko. Debele robove ob koncu odrežemo in jih lahko spečemo posebej.
5. Premažemo z nadevom, zavijemo in položimo v mokro kuhinjsko krpo. Tudi to dobro zvijemo, da štrukelj ne pobegne.
6. Kuhamo v veliki posodi v slanem kropu približno 40 minut. Nato naj v isti vodi počiva vsaj naslednjih 10 minut.
7. Vzamemo iz vode, razvijemo in narežemo na kolobarje.
8. Kot že omenjeno, ga lahko pokapljamo z medom ali postrežemo z drobtinami, pečenimi na maslu.

# Ajdovi štruklji

## Testo:

500 g ajdove moke  
100 g pšenične moke  
600 ml vrele vode  
1 žlička soli

## Nadev:

500 g skute  
2 jajci  
4 žlice kisle smetane  
domači ocvirki  
sol

1. Ajdovo moko vsujemo v večjo skledo, poparimo s slanim kropom, premešamo in pustimo, da se ohladi.
2. Vmešamo pšenično moko in pregnetemo.
3. Pustimo počivati vsaj 20 minut, nato testo razvaljamo 0,5 mm na tanko.
4. V ponvi pogrejemo ocvirke, razpustimo.
5. Jajci umešamo, dodamo skuto in smetano ter sol.
6. Z nadevom premažemo testo, potresemo z ocvirki in zavijemo.
7. Zvijemo v mokro kuhinjsko krpo in kuhamo v slanem kropu približno 40 – 50 minut.
8. Razrežemo in ponudimo z ocvirki ali drobtinami.





# *Lešnikovi kvašenci*

## *Testo:*

*1 kg moke*

*1 jajce*

*200 ml olja*

*40 g kvasa*

*500 ml toplega mleka*

*100 g sladkorja*

## *Nadev:*

*500 g lešnikov*

*2 žlici medu*

*200 ml sladke smetane*

*70 g masla*

1. V manjši posodici pripravimo kvasec: v nekaj žlicah toplega mleka razdrobimo kvas, dodamo žličko sladkorja in moke. Pustimo vzhajati.
2. Moko vsujemo v skledo, dodamo ostale sestavine in vzhajani kvasec. Premešamo in pregnetemo.
3. Testo naj vzhaja ponovno vsaj 30 minut.
4. Nato testo razdelimo na 8 – 10 kosov ter razvaljamo 2 mm na debelo. Ustvarimo pravokotnike.
5. V posodici zmešamo sestavine za nadev in z njim namažemo testo. Zavijemo v obliko trikotnikov ali rogljičkov.
6. Pečemo jih v pečici 15 minut na 180 stopinjah.

# Kostanjev kolač

## Testo:

400 g kuhanega kostanja  
(približno 1,5 kg  
surovega)  
340 g moke  
6 jajc  
180 g masla  
350 g sladkorja  
30 g kakava  
1 pecilni prašek  
2 vanilina sladkorja  
naribana limonina  
lupinica  
15 - 20 žlic mleka  
5 žlic olja

## Preliv:

200 ml marmelade  
briških marelic  
250 ml sladke smetane  
300 g temne čokolade

1. Kostanj skuhamo v slanem kropu in ga olupimo. Še toplega nadrobimo.
2. V posebnih posodah ločimo rumenjake od beljakov.
3. Rumenjake stepemo s sladkorjem in dodamo ostale sestavine. Tudi drobljene kostanje. Premešamo.
4. Beljake stepemo v sneg in na koncu dodamo masi.
5. Zlijemo v namaščen pekač in pečemo v pred ogreti pečici 25 minut na 180 stopinj.
6. Pečeno pecivo pustimo malce ohladiti.
7. V posodici razmešamo marmelado z nekaj žlicami vode (če je gosta) in z njo namažemo pecivo.
8. Počakamo, da se malce osuši.
9. V topli smetani raztopimo čokolado in z mešanico prelijemo pecivo.
10. Potresemo z ostankom nadrobljenih kostanjev.



# Polnjena jabolka

11 večjih kislih jabolk  
11 žličk masla  
6 žlic slivove ali  
borovničeve marmelade  
5 žlic skute  
8 žlic zmlatih lešnikov  
1 pest rozin  
100 ml sladke smetane  
ščepec cimeta

1. Jabolka umijemo in izdolbemo sredico tako, da jih ne preluknjamo.
2. V posebni posodi zmešamo sestavine za nadev in z njim napolnimo jabolka.
3. Pečemo jih v pečici na 180 stopinj približno 25 minut.
4. Med pečenjem v pekač dolivamo vodo po žlicah, da se jabolka zmehčajo.



*1 kg dobro zrelih češpelj  
400 g starega svetlega ali  
belega kruha  
3 žlice medu*

1. Češplje izkoščičimo in jih na hitro podušimo. Le po potrebi dodamo nekaj kapljic vode.
2. Ohladimo in na grobo pretlačimo.
3. Med tem natrgamo kruh.
4. Čezenj prelijemo češplje in pustimo stati.
5. Za nekaj časa postavimo v hladilnik. Preden ponudimo, lahko pokapljamo z medom.



# Polnjene ajdove palačinke

## Testo:

240 g ajdove moke  
60 g pšenične moke  
ščepec pecilnega praška  
1 velik ščepec soli  
350 ml vode  
350 ml mleka  
4 jajca  
olje za peko  
vejica pehtrana za v testo

## Nadev:

200 g pretlačene skute  
1 žlica sladkorja  
šopek nasekljanega  
pehtrana  
100 ml sladke smetane

1. V skledo vsujemo ajdovo moko in jo zalijemo z vročo vodo. Premešamo in pustimo stati 10 minut.
2. Dodamo ostale sestavine za testo, pehtran nasekljamo in ponovno pustimo stati 15 minut.
3. V drugi posodi zmešamo sestavine za nadev.
4. V ponvi spečemo tanke palačinke, jih napolnimo z nadevom in ponudimo.
5. Lahko pa jih položimo v pekač, prelijemo z maslom in pečemo 15 minut na 200 stopinj ter nato postrežemo.



# Gratinirane palačinke

## **Palačinke:**

500 ml mleka  
4 jajca  
250 g pirine moke  
1 žlička soli  
ščepec pimenta

## **Nadev:**

500 g jabolk  
1 žlica masla  
150 g skute  
2 žlici kisle smetane  
1 vanilin sladkor  
sok 1 limone  
cimet  
1 žlica medu  
pest v toplo vodo  
namočenih rozin ali  
brusnic

## **Preliv:**

3 žlice kisle smetane  
1 vanilin sladkor  
5 jajc

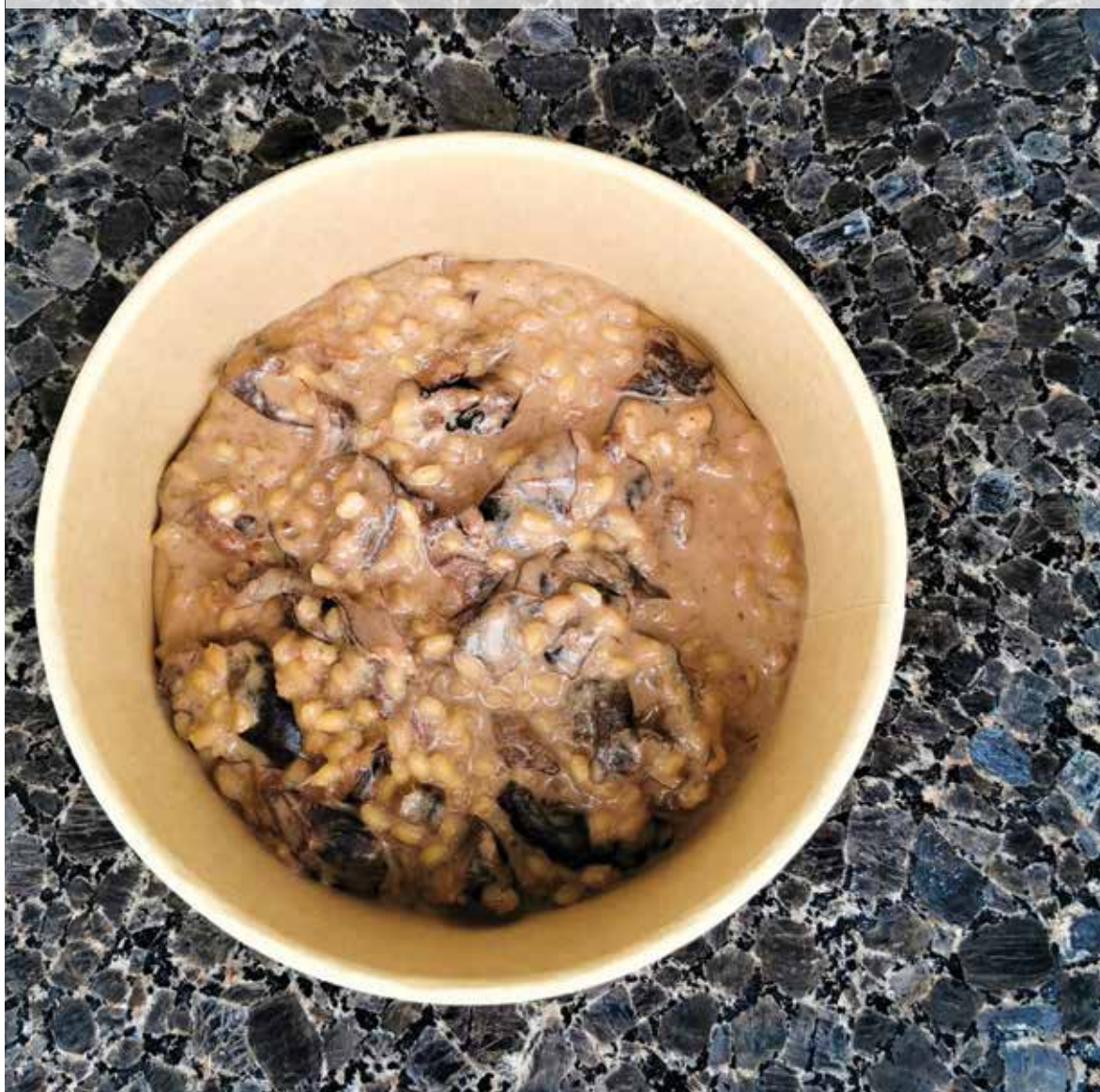
1. V večji posodi zmešamo sestavine za palačinke in maso pustimo stati vsaj pol ure.
2. Jabolka olupimo, narežemo in dušimo na maslu, da se zmehčajo. Pretlačimo.
3. Dodamo ostale sestavine za nadev, zmešamo.
4. Spečemo palačinke in jih nadevamo. Zavijemo.
5. Zložimo jih v pekač in pokrijemo s prelivom, ki smo ga zmešali v posebni posodi.
6. Pečemo 40 minut na 180 stopinjah.



# Ješprenček

100 g ješprena  
500 ml mleka  
100 g izkoščičenih suhih  
sliv  
200 ml sladke smetane  
voda, sol

1. Ješprenovo kašo namočimo za nekaj ur. Nato jo skuhamo v slanem kropu do polovice.
2. Odcedimo in zalijemo z mlekom ter solimo.
3. Po 10 minutah dodamo na koščke narezane slive ter mešamo, dokler se vse skupaj ne skuha do mehkega.
4. Na koncu vmešamo smetano. Po želji dodamo sladkor, a so slive same po sebi dovolj sladke.



# Gorenjski šmorn

1 kg rženega kruha  
250 g skute  
200 ml kisle smetane  
2 kg jabolk  
1 l mleka  
3 jajca  
ščepec cimeta  
maslo za pekač  
sol

1. Kruh natrgamo ali narežemo na drobno.
2. Preijemo ga z mlekom, da se dodobra zmežča.
3. Če mleko ostane, ga odcedimo.
4. Pekač na debelo namažemo z maslom in nanj položimo kruh.
5. V drugi posodi zmešamo skuto, smetano, jajca in sol.
6. To maso razporedimo čez kruh.
7. Po želji lahko sladkamo, a ne priporočamo.
8. Jabolka naribamo, zmešamo s cimetom in razporedimo preko skute.
9. Pečemo v pečici na 170 stopinj približno pol ure.





# Polnjeni nudli

## Testo:

250 g moke

1 jajce

1 žlica masti

ščepec soli

100 ml mlačne vode

## Nadev:

200 g mletega mešanega  
mesa

200 g svežega zelja

2 čebuli

1 žlica paradižnikove mezge

1 žlička sladke paprike

lovorjev list, šetraj, poper,

sol

1 žlica masti

1. Iz sestavin za testo zamesimo gladko maso in jo pustimo počivati vsaj 1 uro.
2. V večjem loncu na vroči maščobi prepražimo nasekljano čebulo.
3. Dodamo meso in med mešanjem prepražimo.
4. Po 10 minutah dodamo na trakove narezano zelje, paradižnikovo mezgo, začинimo in dušimo vsaj 20 minut.
5. Med tem razvaljamo testo 2 mm na tanko, ga razrežemo na kvadrate ali kroge.
6. Ko se masa ohladi, z njo napolnimo testene dele, dobro zalepimo in kuhamo v slanem kropu 10 minut.

## Testo:

600 g gladke pšenične moke  
400 ml mlačnega mleka  
1 zavojček suhega kvasa  
1,5 žličke soli  
3 žlice olja

## Nadev:

500 g skute  
1 jajce  
100 ml sladke smetane  
1 žlica sladkorja  
sok pol limone

## Preliv:

1 jajce  
180 g goste kisle smetane

1. Moko vsujemo v večjo skledo in dodamo sol, olje ter premešamo.
2. Naredimo jamico in vanjo vsujemo kvas.
3. Prelijemo s toplim mlekom, rahlo premešamo in pustimo vzhajat.
4. Pregnetemo in ponovno pustimo vzhajati.
5. Med tem pripravimo nadev in v posebni posodi tudi preliv.
6. Testo razporedimo v okrogli pekač, premažemo z nadevom in nato prelijemo ter pečemo na 190 stopinjah približno 40 minut.



# Pirini dödoli

1 kg krompirja  
350 g pirine moko  
2 čebuli  
300 ml kisle smetane  
sol, poper

1. Krompir olupimo, narežemo na koščke in ga kuhamo v slanem kropu.
2. Po približno 10 minutah kuhanja, odlijemo toliko vode, da je krompir le pokrit in jo prihranimo.
3. V sredino vsujemo moko, ne premešamo in kuhamo počasi še 15 minut.
4. Nato na rahlem ognju kuhamo počasi ter mešamo – žgance še vsaj 15 minut.
5. V ponvi na maščobi popražimo čebulo in na koncu vmešamo smetano. S tem prelijemo dödole.



# Praženi ajdovi žganci

10 žlic ajdove moke  
300 ml vode  
pol žličke soli  
1 čebula  
1 žlica domače masti

Zabela:  
ocvirki  
bučno olje

1. V mlačno vodo stresemo ajdovo moko in sol ter mešamo tako dolgo, da je zmes gladka, brez grudic. Masa je dokaj tekoča.
2. Nato nasekljamo čebulo in jo prepražimo na masti.
3. Nato počasi prilivamo ajdovo maso.
4. Popečemo najprej na eni strani, nato obrnemo in začnemo z razkosavanjem. Med tem ves čas mešamo.
5. Manjše delčke, ki so nastali, pražimo do zlato rjave barve.
6. Žgance postrežemo s pogretimi ocvirki ali jih pokapljamo z bučnim oljem.



# Gorenjska mešta

300 g krompirja  
100 g ajdove moke  
100 g pšenične moke  
2 žlici gorenjske zaseke

1. Krompir olupimo, narežemo na koščke in kuhamo v slanem kropu približno 10 minut.
2. Nato del vode odlijemo in jo shranimo.
3. V sredino vsujemo obe moki in kepo kuhamo še vsaj 20 minut.
4. Nato mešamo počasi, da nastane gadka zmes. Po potrebi dolijemo vodo, kjer se je kuhal krompir. Masa ni pretrda, da se lahko »meša«.
5. Zaseko popražimo v ponvi in z njo zabelimo mešto.



# Makovi in ocvirkovi külnji ali flikice

## Testo:

250 g pšenične moke

2 jajci

sol

voda po potrebi

## Preliv 1:

3 žlice kisle smetane

2 žlici ocvirkov

## Preliv 2:

3 žlice mletega maka

100 ml sladke smetane

1. V skledo vsujemo moko, dodamo sol in jajca ter zamesimo testo. Če je le to pretrdo, dodamo malo vode.
2. Pustimo ga počivati 30 minut, nato ga razvaljamo 2 mm na debelo.
3. Razrežemo na trakove in natrgamo na »krpice«. Pustimo vsaj pol ure, da se malce osuši.
4. Med tem pripravimo preliva. V ponvi pogrejemo ocvirke in ko se malce opečejo, dodamo kisló smetano.
5. V drugi ponvi zavremo sladko smetano ter ji dodamo mak. Ta masa mora stati nekaj časa, da se okusi povežejo.
6. Flikice skuhamo v slanem kropu in jih razdelimo na pol.
7. Polovico prelijemo z enim in polovico z drugim prelivom.





# *Juhe po zapovedih naših babic*



# Krompirjevka

200 g krompirja  
1 velika čebula  
200 ml sladke smetane  
pest smrdljivke  
sol, poper, maščoba

1. Na maščobi prepražimo nasekljano čebulo.
2. Dodamo na kocke narezan olupljen krompir, začini in zalijemo z vodo.
3. Tik preden je krompir kuhan, dodamo nasekljano smrdljivko in na grobo pretlačimo.
4. Vmešamo smetano in po potrebi dodatno začini.



# Velikonočna juha

320 g krompirja  
150 g prekajene šunke  
2 jajci  
150 g pora  
3 stroki česna  
50 g masla  
3 žlice naribanega hrena  
1 žlica masti  
2 žlici sladke smetane  
sol, poper, lovor,  
drobnjak

1. Krompir olupimo in narežemo na kocke. Por narežemo na kolobarje, česen na lističe.
2. Na maslu svetlo popražimo por in česen, nato dodamo krompir in zalijemo.
3. Dodamo še lovor in kuhamo, dokler se krompir ne zmehča.
4. Med tem šunko narežemo na majhne kocke. Da bo hrustljava, jo popražimo na svinjski masti.
5. Ko je krompir kuhan, odstranimo lovor, dodamo nariban hren in smetano ter pretlačimo. Začinimo.
6. Jajca skuhamo na trdo in jih zdrobimo z vilicami.
7. Juho postrežemo s hrustljivo šunko in jajci ter potresemo z drobnjakom.



# Krhljenka

3 gomolji sveže repe  
3 krompirji  
1 žlička kumine  
2 – 3 lovorjevi listi  
poper, sol

**Podmet:**

2 žlici štajerske zaseke  
3 stroki česna  
1 žlička rdeče paprike

1. Repo olupimo in narežemo na kockice, prav tako krompir in ju skuhamo v osoljeni vodi. Če nam je okus po repi premočan, lahko repo skuhamo posebej, delno precedimo in uporabimo večino krompirjevke.
2. Začinimo in kuhamo 25 minut do pol ure.
3. V ponvi razpustimo zaseko, dodamo česen in papriko.
4. Ko zadiši, zmes vsujemo v lonec z juho in kuhamo še 5 minut.
5. Lahko na grobo pretlačimo, da je juha gostejša.



# Bela kisle juha

1 kg svinjskega stegna  
2 žlici svinjske masti  
1 čebula  
100 g ajdove kaše  
1 strok česna  
2 lovorova lista  
timijan  
140 ml kisle smetane  
50 ml kisa  
1 žlička moke  
sol, poper

1. Na vroči maščobi prepražimo nasekljano čebulo.
2. Meso narežemo na koščke in ga dušimo 20 minut. Začinimo.
3. Zalijemo z vodo, vmešamo kašo in kuhamo še približno 20 minut.
4. V posodici zmešamo smetano z moko in to vlijemo v juho ob koncu kuhanja. Pustimo, da prevre in dodamo kis.



# *Mlečna gobova juha*

*200 g jurčkov  
300 g ajdove kaše  
100 ml sladke smetane  
50 ml mleka  
2 čebuli  
300 g slanine  
sol, poper, majaron  
1 žlica masti*

1. Čebulo nasekljamo in jo popražimo na masti.
2. Dodamo nasekljano slanino in pražimo nekaj minut.
3. Nato dodamo gobe, začинimo in zalijemo z vodo.
4. Vmešamo kašo in kuhamo, dokler se ne zmehča.
5. Na koncu dodamo mleko in smetano.

200 g ješprena  
100 g fižola  
250 g prekajenih reber  
2 korenčka  
1 por  
četrtna gomolja zelene  
2 stroka česna  
sveži peteršilj, majaron,  
lovor, sladka paprika v  
prahu, sol, poper

1. Ješprenj in fižol namočimo čez noč, vsakega posebej.
2. Zamenjamo vodo in ju kuhamo skupaj v slanem kropu z začimbami do polovice (da sta oba še trda).
3. V večjem loncu na maščobi popražimo nasekljan por. Kmalu dodamo očiščeno in na drobne koščke narezano ostalo zelenjavo.
4. Premešamo, začinimo in dolijemo fižol z ješprenom.
5. Dodamo še na kose narezano meso (ali v celem in ga narežemo kasneje).
6. Kuhamo vsaj še pol ure ali toliko, da se fižol in ješpren zmehčata. Po potrebi dolivamo vodo.
7. Na koncu dodamo peteršilj.



# Korejevec

500 g fižola  
200 g rumenega korenja  
200 g rdečega korenja  
2 šalotki  
4 stroki česna  
2 žlici masti z ocvirki  
1 žlica suhih ocvirkov  
lovor, majaron, sol,  
poper, paprika v prahu  
2 žlici kisa

1. Do polovice skuhamo čez noč namočen fižol z začimbami.
2. V drugem loncu na masti prepražimo šalotko in čez vlijemo na pol kuhan fižol z vodo.
3. Nato dodamo na lističe narezano korenje in nasekljano ostalo zelenjavo.
4. Dodatno začinimo po potrebi in kuhamo pol ure.
5. Na koncu juho okisamo in posujemo s pogretimi ocvirki.



200 g svinjine  
200 g govedine  
200 g divjačine  
2 večja krompirja  
2 čebuli  
1 sveža rdeča paprika  
2 paradižnika  
3 stroki česna  
olje, sol, črni poper,  
lovor, 2 žlički mlete rdeče  
paprike  
1 žlica masti

1. Čebulo nasekljamo in jo popražimo na masti.
2. Dodamo na kocke narezano divjačinsko meso in začinimo.
3. Premešamo in zalijemo z vodo.
4. Po 20 minutah dodamo ostalo narezano meso, nasekljano zelenjavo in česen in kuhamo vsaj 1 uro ali raje več.
5. Pol ure pred koncem dodamo olupljen in na kocke narezan krompir.
6. Vodo dodajamo po potrebi.
7. Pred serviranjem naj jed stoji vsaj 15 minut.







*Prigrizki na temeljih tradicije  
in ponudbe narave*

# Zapečena polenta s čebulico

## Polenta:

2 l vode

400 g koruznega zdroba

60 g masla

oljčno olje

## Čebulna omaka:

šopek mlade čebule

1 žlica koruzne moke

100 ml smetane za

kuhanje

poper, sol, muškatni

orešček

oljčno olje

1. V večji lonec nalijemo vodo, solimo in vmešamo maslo.
2. Preden zavre, počasi zakuhamo polento in na nizki temperaturi mešamo, dokler se ne skuha.
3. Še toplo vlijemo na namaščen pekač. Počakamo, da se malce ohladi in narežemo na kvadrate. Le te popečemo v ponvi na oljčnem olju.
4. Čebulo narežemo na kolobarje in jo na hitro opečemo na oljčnem olju.
5. Potresemo z moko in začinimo. Dušimo še nekaj minut.
6. Dodamo smetano in dušimo še 5 minut. Nato ponudimo k pečeni polenti. Čebulno omako po želji lahko spasiramo.



# Polžki po starem z regratovim pestom

## Polžki:

210 g moke  
3 jajca  
4 žlice masla  
sol

## Pesto:

200 g mladega regrata  
160 g parmezana  
30 žlic oljčnega olja  
8 žlic pinjol ali mandljev  
4 stroki česna  
sol

košček prekajene postrvi  
za dodatek

1. Maslo stopimo na sobni temperaturi in zmešamo z jajci.
2. Dodamo moko in sol ter zamesimo testo. Počiva naj vsaj 1 uro.
3. Nato oblikujemo koščke velikosti fižola in jih povaljamo po za testenine prirejeni deščici, da dobijo značilno obliko.
4. Skuhamo jih v slanem kropu.
5. Za pesto umijemo regrat in ga nasekljamo.
6. Pinjole opečemo v ponvi brez maščobe, da dobijo okus.
7. Česen nasekljamo, parmezan naribamo.
8. Vse skupaj damo v mešalnik (lahko po etapah), solimo in zmiksamo v gladko maso.
9. V pestu povaljamo testenine, potresemo s parmezanom in pinjolami, če je kaj ostalo.
10. Potresemo še s prekajeno ribo.



# Špinačni žličniki s skuto

500 g mlade špinače  
250 g albuminske skute  
200 g masla  
4 jajca  
1 strok česna  
200 g krušnih drobtin  
100 g parmezana  
80 g moke  
sol, poper, muškatni  
orešček, svež žajbelj

1. Špinačo blanširamo v kropu, odcedimo in dodobra iztisnemo vodo.
2. Nasekljamo česen in ga popečemo na žlici masla.
3. Špinačo in ostale sestavine zmešamo v skledi ter dodamo česen na maslu. Začinimo in premešamo.
4. Oblikujemo žličnike in jih kuhamo v slanem kropu približno 10 minut, zelo počasi.
5. Žajbelj nasekljamo na drobno in ga popražimo na maslu.
6. Po nekaj minutah dodamo 2 – 3 žlice kropa, kjer so se kuhali žličniki.
7. Z omako postrežemo žličnike in jih posujemo z na grobo naribanim sirom.



# Puhaste frtalje z rdečo peso

## **Frtalje:**

6 jajc

300 ml mleka

250 g pšenične gladke moke

1 žlička pecilnega praška

2 žlici nasekljanega drobnjaka, peteršilja in ostalih zelišč, ki jih najdemo v okolici

1 žlička soli

maslo za peko

## **Namaz rdeče pese:**

4 gomolji rdeče pese

3 stroki česna

vejica rožmarina

3 žlice olivnega olja

pest orehovitih jedrc

žlički balzamičnega kisa

120 g kozjega sira

sol, poper

1. V skledi razžvrkamo rumenjake, dodamo mleko, moko, v katero vmešamo pecilni prašek, sol in dobro zmešamo.
2. Beljake stepemo v sneg.
3. Zelišča nasekljamo in jih vmešamo v rumenjakovo maso.
4. Na koncu vmešamo sneg.
5. Frtalje pečemo na maslu v ponvi na zelo nizki temperaturi, saj so debelejše in pazimo, da se prepečejo. Ko porjavijo na en strani, jih obrnemo.
6. Gomolje pese umijemo in jih s česnovimi stroki, rožmarinom in pokapljane z olivnim oljem pečemo v pečici do 50 minut, da se zmehčajo.
7. Ohladimo, olupimo in narežemo na koščke.
8. Dodamo sol, poper, kis, orehe in sir ter zmiksamo.
9. Ponudimo k frtaljam.



# Bučna pogača s čemažem

750 g gladke moke (lahko je tudi polnozrnata)  
1 zavitek suhega kvasa  
300 ml mlačne vode  
100 ml bučnega olja  
pest čemaža  
100 g nasekljanih bučnih semen  
sol, žlička sladkorja, jajce za premaz

1. V posodici pripravimo kvasec: v skodelico vsujemo kvas, dodamo malo mlačne vode in žličko sladkorja, premešamo in pustimo, da vzhaja.
2. V posodo vsujemo moko, dodamo olje, bučna semena, nasekljani čemaž, sol, preostalo mlačno vodo in vzhajan kvasec.
3. Umesimo testo in ga pustimo, da vzhaja vsaj 30 minut. Priporočeno je, da se testo podvoji.
4. Testo nato razprostremo po pekaču, okroglem ali štirioglatem, in ga razrežemo na kvadratke ter premažemo s stepenim jajcem.
5. V pečici pečemo od 10 do 15 minut pri 220 stopinjah.



## Kmečka omleta

600 g krompirja  
400 g mesa (ostanki  
pečenke ali velikonočne  
šunke)  
6 jajc  
šop drobnjaka  
1 žlica masti, sol

1. Krompir skuhamo v celem, olupimo in zmečkamo.
2. Primešamo drobno narezano meso, razžvrkljana jajca in sol.
3. Iz pripravljene mase v ponvi na maščobi spečemo omlete.
4. Na koncu jih potresemo z nasekljanim drobnjakom in ponudimo kot prilogo.





# Čemaževi polži

## Testo:

750 g moke

400 ml mlačnega mleka

1 žlička soli

100 ml olja

40 g kvasa

2 žlički sladkorja

## Nadev:

250 g masla

4 rumenjaki

250 g čemaža

1 žlička soli

ščepec muškatalega

oreščka

1. V posodici zmešamo sestavine za kvasec in ga pustimo vzhajati.
2. V večjo posodo vsujemo moko, dodamo olje in sol ter dolijemo kvasec.
3. Zamesimo testo in ga razdelimo na 6 delov.
4. Pustimo jih vzhajati 40 minut. Med tem pripravimo nadev.
5. Nasekljani čemaž umešamo z maslom ter dodamo ostale sestavine.
6. Hlebčke razvaljamo v pravokotnike, jih premažemo z nadevom in zavijemo.
7. Narežemo jih približno na 3 mm široke trakove ter položimo pravokotno na pekač.
8. Premažemo jih z beljakom ter pečemo v pečici na 180 stopinj približno 20 minut.



# Pohane čurke

*pol krvavice, pol  
prosenice in pol aldove  
klobase  
2 - 3 jajca  
150 g bele moke  
2 žlici belega vina  
ščepec soli  
pest nasekljanega  
peteršilja*

*Solata:  
2 črni redkvi  
200 g fižola  
1 dl bučnega olja  
nekaj kapljic kisa po želji  
sol*

1. Klobase damo v večji lonec, napolnjen z vodo in jih zelo počasi kuhamo do vretja.
2. Nato jih pustimo stati še 5 minut in jih ohladimo.
3. Narežemo jih na približno 3 cm široke kolute.
4. V posodi zmešamo sestavine za testo in kolute povaljamo v njem.
5. Ocvremo jih v vroči masti.
6. Črno redkev olupimo in naribamo. Dodamo kuhan fižol.
7. Dodamo sol in olje, premešamo, nato po potrebi dodamo še kis.
8. Postrežemo hladno.



# Čemaževe pogačice

330 g moke  
200 g čemaža  
150 g skute  
125 g masla  
2 žlički soli

Premaz:  
1 jajce  
pest bučnih semen

1. Čemaž na grobo narežemo in ga blanširamo v slanem kropu.
2. Zmiksamo in damo v večjo skledo.
3. Nanj naribamo maslo, dodamo skuto in sol ter zmešamo.
4. Zgnetemo čvrsto testo, ga oblikujemo v kroglo in zavijemo v folijo.
5. Tako naj počiva v hladilniku vsaj 3 ure ali čez noč.
6. Nato testo razvaljamo 2 cm na debelo, s kozarčkom ali modelom izrežemo kroge in damo v pred ogreto pečico.
7. Pred tem razžvrkljamo jajce in z njim premažemo pogačice ter posujemo z na grobo narezanimi bučnicami.
8. Pečemo na 200 stopinj približno 15 minut.
9. Otroci so jih ponudili kot prilogo h kolerabni juhi.



## *Ajdov namaz s čemažem*

200 g ajdove kaše  
100 ml kisle smetane  
80 ml bučnega olja  
200 g čemaža  
sol, poper

1. Ajdovo kašo skuhamo v slanem kropu na zelo mehko.
2. Odcedimo in stresemo v večjo skledo.
3. Čemaž nasekljamo in dodamo kaši.
4. Vmešamo še smetano in olje, po potrebi začинimo in spasiramo.
5. Ponudimo z ajdovim kruhom.



KAKOVOSTNA ZNAMKA

SPAR 

Kakovost,  
ki ji lahko zaupate.

Odlične  
sestavine dajo



KUHINAPATO.SI



...odlično jed.

## *Kuhali so osnovnošolci:*

- OŠ Danile Kumar, Ljubljana  
OŠ Staneta Žagarja, Lipnica  
OŠ Marjana Nemca, Radeče  
OŠ Grad  
OŠ Ivanjkovci  
OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici  
OŠ Žužemberk  
OŠ Vižmarje Brod  
OŠ Dobje  
OŠ Neznanih talcev, Dravograd  
OŠ Franceta Prešerna, Črešnovci  
OŠ Gornja Radgona  
OŠ Toneta Tomšiča, Knežak  
OŠ Šturje, Ajdovščina  
OŠ Dobrova  
OŠ Pivka  
OŠ Prestranek  
OŠ Krmelj  
OŠ F. S. Finžgarja Lesce  
OŠ Jurija Vege, Moravče  
OŠ Središče ob Dravi  
OŠ Alojza Gradnika, Dobrovo  
OŠ Vide Pregarc, Ljubljana  
OŠ Milke Šobar Nataše, Črnomelj  
OŠ Frana Metelka, Škocjan  
OŠ Trzin  
OŠ Dornberk  
OŠ Benedikt  
OŠ Toneta Čufarja Jesenice  
OŠ Drska, Novo mesto  
OŠ Kajetana Koviča, Poljčane
- OŠ Vavta vas  
OŠ Antona Aškerca, Velenje  
OŠ Koroška bela  
OŠ Simona Jenka, Kranj  
OŠ Vojnik  
OŠ Ljubno ob Savinji  
OŠ Cvetka Golarja, Škofja Loka  
OŠ Gorica, Velenje  
OŠ Mengeš  
OŠ A. T. Linhart, Radovljica  
OŠ Idrija  
OŠ Slave Klavore, Maribor  
OŠ Bežigrad, Ljubljana  
OŠ Franca Rozmana Staneta, Maribor  
OŠ Tabor, Logatec  
OŠ Miren  
OŠ Malečnik  
Evropska šola, Ljubljana  
Akademija Montessori, Ljubljana
- CŠOD, enota Trilobit  
CŠOD, enota Lipa  
CŠOD, enota Rak  
CŠOD, enota Medved  
CŠOD, enota Peca  
CŠOD, enota Breženka  
CŠOD, enota Jurček  
CŠOD, enota Planica  
CŠOD, enota Radenci  
CŠOD, enota Prvine



**DÓBER TEK**  
Slovenija  
Zdravo uživaj & več gibaj.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

 **SLOVENIA**  
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY  
AWARDED 2021

