



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Naziv operacije	Pridobivanje temeljnih in poklicnih kompetenc od 2018 do 2022
Izvajalec izobraževalne aktivnosti	Šolski center Slovenske Konjice-Zreče



PRIDOBIVANJE
TEMELJNIH IN POKLICNIH

KOMPETENC

2018-2022

PRIPRAVE NPK POMOČNIK/POMOČNICA KUHARJA/KUHARICE

Gradivo je internega značaja in je namenjeno udeležencem v programu neformalnega izobraževanja odraslih pri

Šolskem centru Slovenske Konjice-Zreče, SIC-Izobraževanje odraslih in svetovanje.

Gradivo ni lektorirano.

Slovenske Konjice, 2020

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020, prednostna os:10. Znanje, spretnosti in vseživljenjsko učenje za boljšo zaposljivost; prednostna naložba 10.1. Krepitev enake dostopnosti vseživljenjskega učenja za vse starostne skupine v formalnem, neformalnem in priložnostnem okolju, izpopolnjevanje znanj, spretnosti in kompetenc delovne sile ter spodbujanje prožnih možnosti učenja, vključno prek poklicnega usmerjanja in validiranja pridobljenih kompetenc

»UVOD V POMOČNIKA KUHARJA«



Predavateljica v programu: Helena Sovec

Lokacija izvedbe programa: ŠC Slovenske Konjice-Zreče, Srednja poklicna in strokovna šola Zreče, Dravinjska cesta 1, Zreče

Dodatne informacije o programu:

ŠOLSKI CENTER SLOVENSKE KONJICE-ZREČE, SIC-Izobraževanje odraslih in svetovanje

Tattenbachova ulica 2a, Slovenske Konjice

Kontakt: sic.izobrazevanje@guest.arnes.si, telefon 041 661 154

www.sc-konjice-zrece.si, FB: ŠC Slovenske Konjice-Zreče, SIC-Izobraževanje odraslih in svetovanje

HLADNE ZAČETNE JEDI

2.

...so zelo pestre in raznovrstne. Lahko so sestavljene jedi, ali pa so ena sama delikatesa. Pomembno je, da so jedi dobro ohlajene, začinjene, postrežena na lepih krožnikih ali pladnjih. Porcije morajo biti majhne, po normativih.

Predvsem ne smejo nasititi gosta, ampak mu morajo vzpodbuditi tek. Jedi lepo dekoriramo, pazimo na lep, pester videz celotnega krožnika ter dober okus in izgled že same jedi.

HLADNE PREDJEDI SO LAHKO:

- Namazi (mesni, ribji, skutni, zelenjavni, pastete, ..)
- Solate (zelenjavne, žitne, testeninske, sadne..)
- Kruhki, kanapeji, sendviči
- Narezki (mesni, sirni,..)
- Jajčne jedi (nadevana jajca)
- Jedi iz sira (izbori sira, solate,..)
- Pikantno pecivo (iz krhkega ali listnatega testa z semeni, s sirom, ..)
- Zelenjavne (nadevan paradižnik ali paprika, solate,..)
- Delikatesa (kaviar, ostrige, raki,..)

TUNIN NAMAZ

Sestavine: 200g tune iz konzerve, 3 v trdo kuhana jajca, 1 velika žlica majoneze, 2 veliki žlici kisle smetane, sesekljan drobnjak, sol, poper

Priprava: tuno brez olja pomešamo s naribanimi, trdo kuhanimi jajci in z ostalimi sestavinami. Pred postrežbo ga hranimo v hladilniku.

NAMAZ IZ ČIČERIKE Z JOGURTOM

Sestavine: 2 žlici sezama, olivno olje, 125 g čičerike, strok česna, zelen peteršilj, 4 žlice limoninega soka, 100 g jogurta, sol, poper.

Priprava: V ponvi rahlo prepražite sezam in ga nato v mešalniku zmešajte z malo oljčnega olja. Dodajte čičerko, strok česna, peteršilj, limonin sok ter polovico jogurta. Mešajte toliko časa, da dobite gladko pasto. Solite in poprajte po okusu, dodajte še preostali jogurt. Namaz dajte v skledo in preizkusite mazavost. Če je zmes premalo mazava, lahko dodate še malo jogurta. Postavite v hladilnik. Preden namaz postrežete, ga pokapajte z malo oljčnega olja in posujte z malo rdeče paprike.

SLANI BUČNI PRIGRIZKI

Sestavine : 125 g moke, 100 g skute, 70 g masla, 70 g bučnih semen, sol;

Jajce za premaz, semena po želji.

Priprava: Hitro zgnetemo krhko testo z narezanimi bučnimi semeni. Testo razvaljamo na tanko in narežemo na poljubne oblike- rezine. Premažemo s stepenim jajcem in posujemo s poljubnimi semeni ali s kumino. Pečemo pri 200°C 10- 15 min.

SLANI AJDOVI PRIGRIZKI

Sestavine : 125g ajdove moke, 100 g naribanega sira, 50g parmezana, 50 g masla, 50 g mlete slanine ali ocvirkov, 75g kisle smetane, ½ pecilnega, sol, poper, kumina, rdeča paprika.

Priprava: Hitro zgnetemo testo, katero dobro začinimo in ga pustimo počivati. Nato ga razvaljamo na 1 cm debelo in izrežemo poljubne oblike. Premažemo z razžvrkljanim jajcem in posujemo z različnimi posipi (mak, sezam, laneno seme, mandlji,...) in pečemo 10-15 minut pri 200°C.

SIROVE LIZIKE

Sestavine: sir, semena, špile

Priprava: nariban sir nasujemo na pekač v obliki kroga, spodaj nastavimo špilo. Posujemo s poljubnimi semeni in spečemo pri 200°C do zlato rumene barve.

SLANI ŽEPKI

Sestavine: testo: 200g gladke moke, 100g masla, rumenjaka, 2 žlici kisle smetane, sol;
nadev: 150g skute, rdeča paprika, šopek rukole, bazilika, strok česna, sol, poper. **Priprava:** moko presejemo, nanjo narežemo maslo in z rokami dobro pregnetemo. Dodamo rumenjaka, kisloto smetano in ščepec soli ter na hitro vgnemo gladko testo. Ovijemo ga v folijo in pustimo v hladilniku počivati dobre pol ure. Za nadev očiščeno papriko narežemo na male koščke, drobno narežemo tudi rukolo, baziliko in česen. Zmešamo s skuto ter začnimo s soljo in poprom. Na pomokani površini razvaljamo testo, izrežemo kroge. Robove premažemo s razžvrkljanim jajcem, na sredino damo žlico nadeva in krog »zapremo« v polkrog. Robove stisnemo z vilico, žepke pa z zobotrebcom večkrat preluknjamo, da bo lahko uhajala para. Pečemo pri 200°C približno 20 min, da dobijo lepo barvo.

AJDOVA KAŠA V SOLATI

Sestavine: 150 g ajdove kaše, 80 g fete, 80 g sveže rdeče paprike, 1 čebula, 2 žlici olivnega olja, kis, sol, črni poper.

Priprava: Ajdovo kašo operemo in skuhamo v 5 decilitrih soljene vode. Čebulo olupimo in drobno sesekljamo, papriko narežemo na kockice. Kuhano kašo odcedimo in stresemo v solatno skledo. Dodamo sesekljano čebulo, papriko, olje, kis, sveže mlet črni poper in premešamo. Po vrhu nadrobimo fetu, ali jo premešamo s katerim drugim sirom (mozarelo).

SOLATA Z ZELENO LEČO IN POROM

Sestavine: 0,2 kg pora, 0,2 kg zelene leče, 2 lovorjeva lista, cimetova palčka, 3 žlice olivnega olja, 2 stroka česna, 4 jajca, 2 žlici kaper, malo svežih špinačnih listov, sesekljan peteršilj; preliv: 2 žlici vinskega kisa, 1 žlička gorčice, sol, poper, olivno olje.

Priprava: Lečo skuhamo v zelenjavni osnovi (3x količina tekočine), kateri še dodamo lovorjeva lista, prepolovljeno cimetovo palčko in košček belega dela celega pora. Ko je kuhana jo odcedimo in ohladimo. Preostali por narežemo na tanke kolobarje, česen drobno sesekljamo. Na olivnem olju v ponvi oboje prepražimo. Ko se začne por mehčati odstavimo in ohladimo. Jajca skuhamo v trdo. Pripravimo preliv za katerega kis, olje, gorčico, sol in poper dobro premešamo. Prelijemo po leči, dodamo popečen por, sesekljane kapre, in narezane liste špinače. Po vrhu razporedimo na četrtno narezana jajca. Solata se lahko ponudi tudi topla.

RUSKA SOLATA

Sestavine: 150 g korenja, 200 g krompirja, 100 g šunke, 80 g kislh kumaric, 2 jajci; preliv: 100 g majoneze, 2 žlici kisle smetane, žlička gorčice, malo kisa (od kumaric), sol, poper, Worcester omaka, lim.sok, 1 sardelni file.

Priprava: vso zelenjavo in šunko narežemo na juliene (željen), krompir in korenje ter jajci vsako posebej skuhamo. Pripravimo majonezni preliv: sestavine dobro premešamo, sardelni file in po želji kapre dobro sesekljam. Dodamo začimb, da je omaka pikantna. Ko je zelenjava kuhana in ohlajena jo med sabo skupaj z omako dobro premešamo. Pustimo jo v hladilniku do postrežbe.

MUSLINSKI ZVITKI

Sestavine: 150 g šunke, 200 ml sladke smetane, 2 žlici hrena, želatina fix, sol, beli poper.

Priprava: smetano stepemo, dodamo želatino, nato še hren in začimbe. Šunko narežemo na tanko, jo nadevamo s smetano in zvijemo. Zvitke lahko premažemo z aspikom.

NADEVANA JAJCA

Sestavine: 4 jajca, 100g masla, 30 g majoneze, sol, poper, lim.sok, gorčica. **Priprava:** trdo kuhana jajca prerežemo po dolgem na polovico. Odstranimo rumenjake, beljake zložimo na krožnik. V posodi penasto umešamo maslo, dodamo majonezo, sol, poper, par kapljic limoninega soka, za nožev konico gorčice ter pretlačene rumenjake. Vse dobro premešamo. Z dresirno vrečko nadev nabrizgamo na beljake, dekoriramo in postrežemo na francoski ali ruski solati.

SOLATA S TREMI SEMENI

Sestavine: ½ glave zelene solate, 0,1 kg svežih špinačnih listov, steblo in listi zelene, po želji 0,15 kg borovnic, sok limone, sol, poper; preliv: po 2 JŽ sončničnih semen, sezamovega in lanenega semena, strok česna, 2 žlici olivnega olja, 0,15 l navadnega jogurta

Priprava: Solato in špinačo operemo, otrebimo ali narežemo ter posujemo s sesekljanimi stebli in listi zelene ter borovnicami. Pokapamo s sokom pol limone, solimo in popramo. Narahlo premešamo. Za preliv najprej popražimo semena. Vse stresemo v mešalnik, dodamo na grobo narezan česen, olje, sok pol limone ter sol in poper po okusu. Mešamo, dokler semena niso dobro zmleta. Dodamo jogurt, malo premešamo, da nastane fina pasta. Če je pregosta, dodamo malo jogurta ali kisle smetane. Preliv polijemo po solati, okrasimo s sezamovimi semeni in ponudimo.

LIGNJI V SOLATI

Sestavine: 400g lignjev, 2 paradižnika, 2 šalotki, 12 črnih oliv, sok ½ limone, olivno olje, sol, poper, 3 stroki česna, bazilika, peteršilj.

Priprava: paradižnik blanširamo, nato olupimo in sesekljam (po potrebi odstranimo večja semena). Lignje očistimo, narežemo na kolobarje, pokapamo z limoninim sokom in poprom ter malo soli. V vročem olivnem olju jih pečemo slabih 5 minut. Skupaj z maščobo od peke jih ohladimo. Na kolobarje narežemo čebulo in olive, sesekljam česen in peteršilj. Ohlajene lignje premešamo s sestavinami, še začinimo in pokapamo z limoninim sokom ali kakšnim zeliščnim kisom. Postrežemo ohlajeno, lahko na rukoli, motovilcu ali drugi zeleni solati, lahko tudi z ohlajenimi testenami. Na koncu še dodamo svežo baziliko.

ŽEMLJE

Sestavine: 0,5kg bele gladke moke, 8 g soli, 10 g sladkorja, ½ kocke kvasa (20g), 0,25l mlačne vode.

Priprava: Vgnetemo testo. Testo razdelimo in zaokroglimo. Počakamo 5 minut, nato jih horizontalno podaljšamo in premažemo z oljem, ni pa nujno. Vzhajane po sredini stisnemo z leseno palčko- kuhlenco ter obrnemo. Pustimo da ponovno vzhajajo, jih ponovno obrnemo in spečemo.

Za žemlje z otrobi dodamo še 70 g otrobov, ki njih poparimo ali pa namočimo v hladni vodi čez noč. Pred uporabo jih dobro odcedimo.

Za brezgluteinske izdelke moramo podaljšati čas gnetenja. Najbolje je, da strojno izdelamo testo, katero rabi malo več časa za vzhajanje.

TRAMAZZINI KRUHKI

Sestavine: tramezzini kruh, skutni namaz, topljen sir v lističih, pisana paprika, margarina za mazanje, špinačni listi, rezine šunke, tunin namaz,...

Priprava: rezine kruha po plasteh različno namažemo- pazimo na barve! Zavijemo v prozorno folijo, pri tem jih močno stisnemo. Pustimo v hladilniku počivati, nato narežemo na poljubne kruhke, ki jih prebodemo z nabodalcem.

ZVEZDA S PETERŠILJEVIM PESTOM

Sestavine: testo: 0,35 kg moke, 1 žlička soli, 20 g kvasa, 160 ml mleka, ½ žličke sladkorja, 50 ml olivnega olja; jajce za mazanje; nadev: 50 g peteršilja, 1 strok česna, 30 g mandljevih lističev, 20 g sončničnih semen, ½ žličke soli, 6 žlic naribanega mehkega sira, 80 ml olivnega olja.

Priprava: pripravimo kvašeno testo- olivno olje pridamo, ko imamo vse sestavine že dobro premešane in povezane v testo. Pustimo ga vzhajati. Pripravimo pesto: vse sestavine damo v blender in sesekljam v kašo. Prilijemo olje, da se naredi pesto.

Testo razdelimo na 4 dele in jih razvaljamo na enako velike kroge. Prvi krog damo na papir za peko, ga premažemo z jajcem in posujemo z 1/3 nadeva (pustimo 2 cm rob). Pokrijemo z drugim krogom in ponovimo postopek do zadnjega kroga- na vrhu ne mažemo z pestom. Sredino kroga označimo z kozarcem in razrežemo na 16 delov, katere zvijemo po dva in dva skupaj. Pripravljeno zvezdo pustimo še 20 minut počivati, premažemo z oljem ali jajcem ter pečemo 30 minut pri 190°C.

JUHE

3.

1.ČISTE JUHE

- *iz mesa (govedina, perutnina, divjačina, ribe, svinjina)*
- *zelenjavna čista juha*

2. GOSTE JUHE :

- *zelenjavne,*
- *kremne,*
- *pretlačene ali pire juhe, -*
- ragu juhe in obare,*
- *sluzaste juhe (iz riža, ješprenja ali ovsenih kosmičev)*

3.HLADNE JUHE

- *sadne,*
- *sadno-zelenjavne,*
- *mlečne*

4.INDUSTRIJSKE JUHE

5.ENOLONČNICE

- *mesne*
- *brezmesne*
- *narodne*

JUŠNE ZAKUHE IN VLOŽKI

- *iz žvrkljanega testa (fritati, vlivanci,..)*
- *iz testa za rezance (rezanci, krpice, ribana kaša,..)*
- *iz vlečenega testa (zvitki, mini štruklji,..)*
- *iz biskvitnega testa (ponvičniki, mini rulade,..)*
- *iz paljenega testa (profiteroli)*
- *žitni izdelki (zdrob, riž, kaša, pira,..)*
- *rojal (ali jajčni sir)*
- *žličniki (zdrobovi, jetrni,..)*
- *cmoki (mesni, skutni, zdrobovi, zeliščni,..)*
- *pofezi*
- *močnik*
- *zelenjavne zakuhe oz.vložki*

CHILI CON CARNE

Sestavine: 0,3 kg mletega mešanega mesa, 3 čebule, 3 stroki česna, 0,3 kg rjavega fižola, 0,15 kg koruze, 2 žlički mlete paprike, 2 žlici moko, sol, poper, paradižnikova mezga, tabasco po okusu.

Priprava: Najprej prepražimo čebulo, da postekleni, dodamo mleto meso in paradižnikovo mezgo ter prepražimo, da izhlapi tekočina. Dodamo sesekljan česen, mleto papriko in moko ter začimbe. Dobro premešamo, posolimo, popoprano ter dodamo tabasco po okusu. Dodamo posebej kuhan rjavi fižol in koruzo. Zalijemo z vodo, da nastane gosta zmes, kot enolončnica. To kuhamo približno 20-30 min, da se čebula razkuha in okusi prepojijo. Če je jed preredka jo zgostimo z moko.

Jed ponudimo s tortiljami, kruhom, lahko tudi s polento.

KORUZNA KREMNA JUHA

Sestavine: 250 g zamrznjene koruze, 0,1 kg gomolja zelene, 1 mali korenček, ščep peteršilja, 2 ščepca soli, mleti poper, 1 čebula, 0,1l sladke smetane, 2 žlici olja, 0,2 kg naribanega edamca, pasiran paradižnik –*po želji* 0,2 kg piščančja prsa.

Priprava: Prepražimo polovico čebule, dodamo piščančja prsa (po želji) ter jih malo popražimo. Zalijemo z 2 litroma vode, nato dodamo korenček, zeleno, peteršilj, sol, poper in koruzo ter čakamo da se juha skuha. Nato iz juhe vzamemo prsa in jih narežemo na kocke, ostale sestavine zmeljemo ter dodamo smetano in kose piščanca. Ko je vroča juha v krožniku, jo posujemo s pol pesti ribanega sira ter v sredino damo žlico hladne paradižnikove mezge.

MINEŠTRA

Sestavine: 400 g pelatov iz pločevinke ali 8 svežih, 125 g suhega belega ali rjavega fižola, 1 čebula, 2 stebli zelene ali malo gomolja, 2 korenčka, 125 g tanko narezanega ohrovta, 100 g svežega zelja, 1 žlica paradižnikove mezge, 2 žlici riža, 2 žlici olivnega olja, parmezan, sol, črni poper, 1 strok česna, drobne testenine cca 0,1 kg..

Priprava: Namočen fižol odcedimo, stresemo v kozico in prelijemo s hladno vodo. Vre naj 10 minut, nato ga kuhamo na šibkem ognju približno 35 minut, da se zmehča.

V posodi segrejemo olje, na katerega stresemo seseklano čebulo in zeleno ter nakockan korenček. Pražimo in dodamo sesekljane pelate, paradižnikovo mezgo, sol, mlet poper in strt česen. Pokrito počasi kuhamo 20 minut; vmes nekajkrat premešamo. Skoraj kuhan fižol odcedimo. Paradižnikovo zmes zalijemo in vse skupaj pokrito počasi kuhamo 15 minut.

V posodo stresemo narezana ohrovt, odcejen fižol in riž ter počasi kuhamo še 20 minut. Vmes po potrebi dosolimo. Parmezan drobno nastrgamo in ga pred serviranjem posujemo po mineštri.

PIŠČANČJA ENOLONČNICA s suhimi slivami

Sestavine: 0,25 kg pišč. fileja, 0,2 kg pora, 1 korenček, malo zelene, 1 čebula, 10 suhih sliv, 6 žlic ješprenja, sol, poper, 1/2 šopka peteršilja

Priprava: Na maščobi prepražimo čebulo, na kocke narezan korenček in zeleno, dodamo ješprenj, prepražimo in zalijemo z vodo. Posolimo in kuhamo. Proti koncu kuhanja ješprenja dodamo na kolobarje narezan por in oprane, na drobno narezane suhe slive, ter posebej popečene koščke piščančjega fileja. Kuhamo še nadaljnjih 15 minut. Po potrebi juho še zalijemo in začинimo ter potresemo s drobno seseklanim peteršiljem.

ČEBULNA JUHA S PARADIŽNIKOM IN LEČO

Sestavine: olje, 0,1 kg čebule, 2 stebli zelene, 0,2 kg rdeče leče, 0,2l pasiranega paradižnika, 2 žlički provansalskih zelišč (šetrjaj, timijan, rožmarin, origano, majaron, komarček), sol, poper, sesekljan zeleni peteršilj

Postopek: na maščobi prepražimo sesekljano čebulo in na kocke narezano zeleno (če nimamo stebelne vzamemo gomoljno). Dodamo lečo (po potrebi namočeno) in malo prepražimo, dodamo paradižnik, zalijemo z vodo ter začinimo. Kuhamo da je leča mehka, potem jo po želji lahko tudi z paličnim mešalnikom zmiksamo. Preden postrežemo posujemo s sesekljanim peteršiljem.

POROV NARASTEK

Sestavine: malo olja, 3 žlice masla, 2 stebli pora, 0,3 l mleka, 50g moke, 4 jajca, 100g naribanega sira, sol, poper.

Postopek: na olju prepražimo na kolobarje narezan por, prilijemo 0,2 l mleka ter kuhamo 5 minut. Tekočino odlijemo v merico in prilijemo mleka, da imamo 300 ml tekočine, por damo na stran. Naredimo bešamel: na maslu prepražimo moko, zalijemo z izmerjeno tekočino, zavremo in pokuhamo v gladko omako. Odstavimo in v malo ohlajeno primešamo rumenjake, sir in por. Začinimo ter dodamo še sneg iz beljakov. Maso vlijemo v pomaščen pekač, pečemo približno 30 minut pri 180°C.

ZELENJAVNI GOLAŽ

Sestavine: 1 rdeča paprika, 1 zelena paprika, 2 čebuli, 0,25 kg krompirja, 2 stroka česna, lupinica 1 limone, kumina, malo olja, mleta paprika, sol, poper.

Postopek: papriko očistimo in narežemo na 2 cm velike kocke. Čebulo in česen sesekljamo, krompir narežemo na kocke. Naribamo lupinico limone. Na maščobi svetlo prepražimo čebulo, dodamo krompir in počasi pražimo 5 minut. Dodamo česen, lim.lupino, kumino in mleto papriko ter zarumenimo. Primešamo papriko, solimo, popramo, ter zalijemo in kuhamo 20-30 minut. Občasno premešamo in po potrebi še začinimo. Golažu lahko po želji dodamo tudi meso buče, bučk ali jajčevcev, dodamo lahko tudi polovičke češnjevega paradižnika.

SOLATA Z JAGODAMI GOJI

Sestavine: 150g poljubne kaše (pirina, pšenična, ajdova,..), 40 g goji jagod, 2 korenčka, 0,1 kg ohrovta ali druge zelene solate; preliv: 50 g celih mandljev, 2 žlici sezama, 2 žlici sončničnih semen, 2 žlici sojine omake, 2 žlici sezamovega olja, sok ½ pomaranče. **Priprava:** kašo ali pšenična zrna skuhamo, odcedimo in v vroča premešamo goji jagode. Damo v solatno skledo in ohladimo. Za preliv si najprej v ponvi na suho popražimo grobo nasekljane mandeljne, sezam in sončnična semena. Ko začnejo rjaveti jih odstavimo iz ognja in vmešamo sojino omako. Malo počakamo in v mlačno vmešamo sezamovo olje in pomarančni sok. Pol preлива polijemo po kaši. Korenje narežemo na tanke rezance in jih položimo po kaši, čez naložimo še na trakove narezano zeleno solato ali ohrovt ter vse prelijemo s preostalim prelivom.

TIRAMISU

Sestavine: 4 jajca, 3 žlice sladkorja, vanili, 6 listov želatine, 300 g mascarpone sira, 0,3 l smetane, piškoti, rum, kava.

Priprava: skuhamo si kavo. Če želimo kot spodnjo plast pri sladici biskvitno podlago, si jo pripravimo. Za kremo penasto nad soparo umešamo jajca (2rumanjaka in 2 celi jajci) s sladkorjem. Dodamo namočeno in ožeto želatino, trd sneg iz beljakov ter mascarpone. Kremo ohladimo in ji primešamo še stepeno sladko smetano. V model ali obod izmenično zlagamo plast kreme in nanjo v kavi namočene piškote za tiramisu. Po vrhu posujemo grenki kakav.

JOGURTOVA KREMA V KOZARCU

Sestavine: 0,5 l jogurta, 0,25 l smetane, 6 listov želatine, sladkor po potrebi; preliv iz sadja

Priprava: malo jogurta segrejemo, da lahko v njem razpustimo namočeno in ožeto želatino. Ko se želatina razpusti dodamo preostali jogurt in v ohlajenega še stepeno sladko smetano. V kozarce lahko najprej nadevamo sadni preliv, nato kremo ali nadevamo izmenično.

Sadni preliv pripravimo iz kompota ali zamrznjenega sadja, katerega zgostimo s škrobom.

ŠKOFOV KRUH

Sestavine : 4 jajca, 300g sladkorja, 300 g narezanega suhega sadja, orehov ali čokolade (po želji izberemo),..., 400g moke, ½ pecilnega

Priprava: cela jajca penasto umešamo s sladkorjem, dodamo moko s pecilnim in nazadnje še narezano suho sadje. Vlijemo v pekač obložen s peki papirjem ter pečemo 20 min pri 180°C.

Ohlajeno narežemo.

MESNI NAMAZ

Sestavine: 250 g posebne klobase, 4 kom kisle kumarice, 2 žlici majoneze, 1 žlička gorčice, 2 jajci

Priprava: Klobaso in kumarice ter trdo kuhana jajca naribamo na drobno, dodamo majonezo, gorčico in začimbe ter dobro premešamo. Ohladimo in postrežemo.

COLBERT JUHA

Sestavine: za eno osebo: 2 dl krepke juhe, 5 dag očiščene zelenjave (korenje, zelena, ohrovt, cvetača), 1 poširano jajce.

Priprava: Očiščeno, na kocke narezano zelenjavo do mehkega skuhamo in odcedimo. V jušno skodelico damo nekaj kuhane zelenjave, nanjo položimo poširano jajce in prilijemo vrelo, krepko juho.

PONVIČNIK

Sestavine: 3 jajca, 6 dag moke, 2 dag margarine, ½ žličke soli, 1 žlička drobnjaka, malo muškarnega oreščka, noževo konico pecilnega praška.

Priprava: iz beljakov naredimo sneg. Dodamo začimbe, rumenjake in stopljeno maščobo ter moko s pecilnim. Narahlo premešamo in testo vlijemo na pekač z peki papirjem. Rumeno ga zapečemo ter ohlajenega narežemo na poljubno obliko. V juho jih vstavimo tik pred postrežbo.

ROYAL

Sestavine: 1,5 dcl mleka, 1,5 dcl jajc, muškati orešček

Priprava: mleko, jajca muškati orešček in sol s šibo razmešamo. Pekač obložimo s peki papirjem, vanj vlijemo zmes. Vse skupaj pokrijemo z alu folijo in kuhamo v sopari 20 min. ohlajenega narežemo na poljubno obliko in vstavimo v juho.

RATATUJ malo drugače

Sestavine: 0,2 kg jajčevcev, 0,2 kg bučk, 0,1 kg čebule, 1 zelena paprika, 1 rdeča paprika, 0,1 kg koromača, 4 stroki česna, janež, olivno olje, timijan, rožmarin, sol, lovor, poper, 0,2 l paradižnikovih pelatov, bazilika.

Postopek: vso zelenjavo narežemo na 2 cm kocke- jajčevce pripravimo posebej, česen sesekljam. Na vročem olju 10 minut pražimo posoljene jajčevce, dodamo česen, ko zadiši primešamo preostalo zelenjavo in pražimo 5 minut. Začinimo in dušimo še kakšnih 10 minut, ko primešamo še pelate. Počasi kuhamo in mešamo, po potrebi dolivamo vodo- odvisno kakšno gostoto želimo. Na koncu vmešamo svežo baziliko (lahko tudi drobnjak ali peteršilj).

TOPLE PREDJEDI

4./

... ali tople začetne jedi strežemo po juhi v majhnih, okusno pripravljenih porcijah ali tudi na skupnih ploščah in skledah. Ne smejo biti težko prebavljive in tudi ne nasitne. Po sestavinah, okusu in barvi se morajo skladati z ostalimi jedmi v meniju, živilo, katero smo uporabili, pa se ne sme ponavljati, tudi način priprave se ne bi smel ponoviti.

Pripravimo lahko:

- jajčne tople začetne jedi (poširana jajca, omlete,..)
- jedi iz testenin in drugega testa (špageti, rezanci, kaneloni, pastetke, štruklji,..)
- jedi iz riža in kaš (rižote in »kašote«)
- zelenjavne jedi (gratinirana cvetača, nadevana zelenjava, šparglji,..)
- mesne tople začetne jedi (medaljončki, hrustavci,..)
- iz drobovine ,
- ribje in rakove (ocvrte in pečene ter kuhane ribe,..)
- pudingi in kipniki (zelenjavni, parmezanov,..)
- musake
- iz sira

PISANA PITA S PAPIKO

Sestavine: testo: 160g moke, 80 g masla, 1 jajce, sol; nadev: 200g zelene in rdeče paprike, 200 g jajčevca, 1 čebula, 2 stroka česna, 2 žlici olivnega olja; preliv: 2,5 dl sladke smetane, 2 jajci, 1 žlica škroba, 1 žlica naribanega parmezana, sol, beli poper.

Postopek: na hitro zgnetemo testo in ga zavitega v prozorno folijo damo počivati za pol ure v hladilnik. Papriko in jajčevce narežemo na kocke, čebulo sesekljamo, vse prepražimo na olju, solimo in dodamo sesekljan česen. Nadev ohladimo. Jajci razžvrkljamo s smetano, dodamo škrob, parmezan in začimbe. V model obložen s testom naložimo pripravljen nadev, površino zgladimo in prelijemo z jajcem s smetano. Pečemo 20- 25 min (odvisno od debeline pite) pri 180°C.

LIVAČA (bosanska)

Sestavine: 2 jajci, 2 skodelici mleka, 2 skodelici moke, skodelica olje, 100 g skute, 100 g kisle smetane, 4 srednji krompirji.

Priprava: Najprej zmešamo testo iz moke, jajc, soli in mleka ter skute. Dodamo na lističe narezan (še bolj nariban) krompir. Testo naj ne bo preveč tekoče, podobne gostote, kot za praženec-šmoren. Testo vlijemo v dobro namaščen pekač. Jed se peče približno 45 minut pri temperaturi 180 – 200°C. Ko je pečenje že skoraj pri koncu, jo po vrhu premažemo še s kislom smetano in damo v pečico še za 10 minut. Najboljša je topla.

AJDOVA »KAŠOTA«

Sestavine: 200g ajdove kaše, 100g gobic, 2 kom bučke, 1 čebula, 100 g pora, sol, poper.

Priprava: Ajdovo kašo skuhamo v soljeni vodi na »zob«. Na maščobi prepražimo seseklano čebulo, narezano bučko, na kolobarje narezan por, narezane gobice in čisto na koncu še sesekljan česen. Prepražimo in malo zalijemo ter začinimo. Pustimo, da omaka prevre, tekočina mora skoraj popolnoma izpareti. Ko je zelenjava mehka dodamo kuhano ajdovo kašo in na hitro dobro premešamo. Postrežemo kot prilogo ali samostojno jed.

AJDOVI KRAPCI S SKUTO

Sestavine: Testo: 150g ajdove moke, 150g pšenične moke, 1 jajce, žlička kvasa (ali 1 dag), sol, mlačna voda; **Nadev:** 100g skute, 50g prosene kaše, 1čebula, 50g zaseke, 1 žlici goste kisle smetane, sol.

Priprava: Najprej umesimo testo. Vzamemo obe moki, jajce, sol in toliko mlačne vode, da vgnatemo voljno testo za valjanje. Dobro obdelano testo naj počiva, medtem ko pripravljamo nadev : oprano kašo prevremo in pustimo, da nabrekne. Seseklano čebulo svetlo zarumenimo na zaseki. Pomešamo jo s skuto in kisló smetano, kuhano kašo ter nadev samo solimo. Spočito testo razvaljamo precej na tanko in izrežemo kroge, ki jih nadevamo s po žlico nadeva. Testo prepognemo in oblikujemo žepke ali krapce. Krapce skuhamo v slanem kropu in jih zabelimo z zaseko in/ali ocvirki.

KROMPIRJEVI NJOKI

Sestavine: 1 kg krompirja, 200 g ostre moke, 1 jajce, 1 žlička soli

Priprava: Krompir v celem skuhamo, še vročega olupimo in pretlačimo. Pretlačen krompir zvrnemo na desko. Na sredini naredimo jamico, v katero dodamo jajce in sol. Med mešanjem postopoma dodajamo moko. Gnetemo toliko časa, da nastane mehko in prožno testo.

Na pomokani deski iz testa najprej naredimo dolg svaljek s premerom približno 1,5 cm. Nato razdelimo svaljek na manjše, 2 cm dolge njoke.

Njoke kuhamo v večji količini osoljene vode. Damo jih v vrelo vodo, ko priplavajo na površino, so kuhani. Kuhane njoke odcedimo in postrežemo k raznovrstnim jedem, lahko tudi kot samostojna jed z različnimi omakami.

REZANČEVO TESTO ZA DOMAČE JAJČNE TESTENINE

Sestavine: 250- 300 g moke, 3 drobna jajca.

Priprava: Moko presejemo v skledo ali na desko, dodamo na sredo v vdolbinico jajca in na hitro zamesimo testo najprej s kuhalnico. Prestavimo ga na desko in ga temeljito pregnetemo. Če je testo premokro dodamo še malo moke, če pa je presuho mu dodamo nekaj kapelj vode. Mesimo toliko časa, da postane testo gladko, voljno in ob prerezu popolnoma brez luknjic v sredini. To testo lahko obarvamo z mletimi oreščki, pasirano in ožeto špinačo ali paradižnikovo mezgo. Testo naj počiva vsaj pol ure zavito v prozorno folijo ali premazano z oljem. Razvaljamo ga kar se da na tanko. Uporabimo za pripravo različnih rezancev, krpic, žepkov in za vse vrste polnjenih testenin na osnovi rezančnega testa. Sveže testenine shranimo v hladilniku in jih najkasneje v treh dneh porabimo. Pred tem jih nekaj časa sušimo na sobni temperaturi.

Nadev za polnjenje testenine: 2 pesti listov bazilike (ali špinače, rukole,...), 300g skute, 50g razmehčanega masla, 60g naribanega parmezana, 1jajce, 1ščepec mletega muškarnega oreščka, 1 ščepec soli

Priprava: Baziliko ali špinačne liste operemo, osušimo in na drobno sesekljamo. V skledo damo skuto in maslo. Z vilico ju dobro pretlačimo. Dodamo nariban parmezan, sesekljano baziliko, jajce, sol in ščepec muškarnega oreščka. Zmes dobro premešamo in do uporabe shranimo v hladilniku.

Če je masa za nadev premokra, lahko dodamo žličko drobtin.

Tortelini: Testo narežemo na kroge ali kvadrate s stranico 4 do 5 cm. Na polovico vsakega položimo za lešnik nadeva, rob druge polovice pa malo navlažimo z vodo. Testo preganemo v trikotnik (ali polmesec), nato pa zvijemo okoli kazalca tako, da sklenemo dva vogalčka in ju stisnemo skupaj.

Ravioli: Testo najprej narežemo na 10 cm široke trakove. Ob spodnjem robu trakov v razdalji 5 cm polagamo nadev po kupčkih. Zgornji del testa prepognemo tako, da prekrijemo nadev in s prsti pritisnemo zgornjo testo ob spodnjega, da nam nadev med kuhanjem ne bo uhajal iz testa. Z zobatim koleščkom režemo med nadevi, da dobimo prisrčen vzorec in enakomerno velike kvadratke.

ŠIROKI REZANCI PO OGLARSKO (Carbonara)

Po osnovni recepturi pripravimo testo za testenine, razvaljamo, osušene testene krpe režemo na 1 cm široke rezance.

Sestavine za oglarsko omako: 4 dag masla, 15 dag mesnate pečene slanine, 8 dag kateregakoli sira (gavda, ementaler, jošt,...), 4 dag parmezana, 4 jajca, 4 žlice kisle smetane, sol, poper, žlička sesekljanega peteršilja, ščep suhe ali žlička sveže bazilike

Priprava: Široke rezance skuhamo v slanem kropu. Na maslu popražimo na kocke narezano slanino. Posebej raztepemo jajca s kisló smetano, dodamo sol, poper, peteršilj in na kockice narezan ali nariban sir. Vlijemo na panceto, premešamo in takoj dodamo široke rezance ter na šibkem ognju mešamo, da se jajčna jed z sestavinami oz. da se oprime testenin. Pred postrežbo potresemo z naribanim parmezanom in baziliko.

ŠTRUKLJI

VLEČENO TESTO: ½ kg moke, 50 g olja, 1 jajce, voda do skupne teže 820g; testo zamesimo strojno, ali ročno zelo dobro. Pustimo ga počivati vsaj pol ure, premazanega z oljem. Na prtú ali pomokani delovni površini ga razvaljamo, malo pustimo in nato razvlečemo. Nadevi: skutni slani ali sladki, proseni, špinačni, jetrni, gobov, makov,...
Skutni slani nadev: 250 g skute, sesekljan peteršilj, malo soli in popra, 1 jajce. Skutni sladki nadev: 200 g skute, 2 žlici kisle smetane, 2 jajci, vanili sladkor, sladkor.
Špinačni nadev: 250g špinače, 40 g margarine, 80 g kisle smetane, 80 g parmezana, 2 jajci.

Na razvlečeno testo namažemo nadeve, če so »premokri«, prej ne pokapamo z maščobo. Nadev premažemo do $\frac{3}{4}$, ostalo testo samo pokapamo. Po nadevu posujemo pšenični zдроб. Štruklje zvijemo, jih damo na pomaščeno alu-folijo, zavijemo kot »bonbon« in kuhamo v pari ali v vodi 20-25 minut. Kuhane narežemo in ponudimo z omako, prelijemo z drobtinicami in maslom ali kako drugače.

AJDOVI ŠTRUKLJI

Sestavine: 100g ajdove moke, 80 g bele moke, 1,5 g kvasa, 1 jajce, 0,3 dcl olja, mlačna slana voda. Prosen nadev: 160g prosene kaše, 40 g margarine, 1 dcl sladke smetane, 60 g parmezana, 3 jajca, sol, poper.

Postopek –testo : Ajdovo moko poparimo, dodamo razdrobljen kvas, belo moko, jajce in po potrebi še malo mlačne slane vode. Zgnetemo ne preveč trdo testo in ga pustimo počivati.

Postopek: Proseno kašo dobro operemo in jo skuhamo v slani vodi. Margarino razpustimo, dodamo smetano, parmezan in 2 jajci. Testo razvaljamo ga premažemo z 1 jajco in nato z nadevom. Zvijemo ga v štrukelj in nato v pomaščeno alu folijo. Kuhamo 25 minut, prej ga lahko napikamo.

LONEC IZ BRINJEVE GORE

Sestavine za 6 osebe: 400 g mesa (govedine, svinjina, divjačina, prekajena slanina), 1 čebula, 1 korenček-rumeni, 50g zelene, 50g pastinaka, 150 g fižola, 100 g boba, 1 strok česna, 150 g ohrovt, 100g pora, 100g pirine kaše, 50g leče, 10g suhih gob, začimbe: sol, poper, kumina, lovor, majaron, drobnjak.

Priprava: Fižol in bob skupaj z začimbami skuhamo v slani vodi. Čebulo in por drobno narežemo in prepražimo. Dodamo še slanino, govedino in prekajena svinjska rebra (uporabimo lahko tudi divjačino ali jagnjetino). Dušimo 10 minut in nato dodamo na kocke narezano ali naribano korenje, pastinak, zeleno, narezan ohrovt in zalijemo z vodo. Dušimo približno $\frac{3}{4}$ ure. Dodamo oprano pirino kašo, sesekljan česen in suhe gobe, začimbe. Kuhamo 20 minut. Čisto ob koncu dodamo še kuhan fižol in bob ter jed po potrebi zgostimo s podmetom (moka, voda). Preden jed postrežemo, jo izdatno posujemo s sesekljanim svežim peteršiljem ali drobnjakom.

Način postrežbe: enolončnico postrežemo v lončeni skledi. Lonec iz Brinjeve gore je lahko mesna ali brezmesna jed. Če meso izpustimo moramo količine zelenjave in kaše podvojiti.

JABOLČNI KOLAČ

Sestavine: 250g moke, 350 g naribanih jabolk, 150g masla, 300g sladkorja, 1 vanili, 3 jajca, 40 g kakava, 1 pecilni, 150 g marmelade ali čokoladni obliv po želji.

Priprava: maslo, sladkor in vanili penasto umešamo. Postopoma dodamo jajca. Ko masa naraste dodamo naribana jabolka in suhe sestavine. Narahlo premešamo. Model dobro namažemo z maščobo in posujemo z drobtinami. Testo vlijemo v model, nadevamo po želji z marmelado in pečemo 25 min pri 180°C. malo ohlajenega lahko prelijemo s čokoladnim oblivom ali samo posujemo s sladkorjem v prahu.

MEDENA PROSENA ZLOŽENKA z gozdnimi sadeži

Sestavine za 4 osebe: 50 g prosene kaše, 3 žlice medu, 50 g suhega sadja (marelice in hruške), vanili sladkor, 2 dcl mleka, 2 dcl čvrstega jogurta, 2 dcl sladke smetane; za preliv: 200 g gozdnih sadežev, 50 g rjavega sladkorja, 20 g jedilnega škroba.

Priprava: Proseno kašo kuhamo v mleku z 2 žlicama medu cca. 10 min na zmerni temperaturi, nakar jo odcedimo in pustimo da se ohladi. Suho sadje narežemo na drobno. V kotličku razmešamo jogurt ter dodamo 1 žlico medu. Stepemo sladko smetano, k jogurtu najprej vmešamo proseno kašo, vanili sladkor, suho sadje in nazadnje še smetano. Narahlo premešamo in nadevamo v kozarce. Za preliv damo gozdne sadeže v lonec, prilijemo malo vode ter dodamo sladkor. Zavremo, po želji lahko tudi pretlačimo ali spasiramo. V vrel preliv zakuhamo podmet iz škroba, prevremo 1 minuto in ohlajeno prelijemo čez kremo.

Način postrežbe: sladica se lahko postreže v kozarcih, še bolj primerna je postrežba v lončenih skledah. Po navadi najprej nadevamo kremo, čez prelijemo preliv. Lahko dodamo tudi kakšno osnovo v obliki drobljenca iz piškotov, biskvita ali kosmičev.

PROSEN NARASTEK

Sestavine: 0,15 kg prosene kaše, 0,4 l mleka, žlička soli, 50 g masla, 1 jajce, vanilin sladkor, 1 dcl sladke smetane, sladkor po okusu, 3 žlice ruma, 1 pest rozin, jabolko, cimet.

Priprava: V osoljenem mleku skuhamo proseno kašo. Počasi jo zavremo, pustimo rahlo vreti 15 minut, nato pa odstavimo in pustimo, da se shladi ter da se kaša napne. V majhno posodico stresemo rozine in jih prelijemo s tremi žlicami ruma. V posodi zmešamo beljak, da naraste v sneg. Dodamo maslo, tekočo sladko smetano, sladkor po okusu, rumenjaki in vanilin sladkor. Na rahlo premešamo in dodamo ohlajeno proseno kašo. Z večjo žlico premešamo. V pekač zložimo polovico zmesi in nato potresemo rozine. Preko rozin zložimo še preostalo kašo. Jabolko operemo (ni ga potrebno olupiti), izdolbemo sredino oz. pečke. Narežemo ga na kolobarje, ki jih zložimo po kaši. Po jabolkih potresemo mleti cimet. Jabolko lahko tudi naribamo. Pečemo v pečici pri 175 stopinjah, da kaša lepo porumeni (vsaj pol ure). Serviramo še vroče in posujemo s sladkorjem v prahu. Narastek je okusen tudi hladen.

TIRAMISU

Sestavine: 4 jajca, 3 žlice sladkorja, vanili, 6 listov želatine, 300 g mascarpone sira, 0,3 l smetane, piškoti, rum, kava.

Priprava: skuhamo si kavo. Če želimo kot spodnjo plast pri sladici biskvitno podlago, si jo pripravimo. Za kremo penasto nad soparo umešamo jajca (2 rumanjaka in 2 celi jajci) s sladkorjem. Dodamo namočeno in ožeto želatino, trd sneg iz beljakov ter mascarpone. Kremo ohladimo in ji primešamo še stepeno sladko smetano. V model ali obod izmenično zlagamo plast kreme in nanjo v kavi namočene piškote za tiramisu. Po vrhu posujemo grenki kakav.

SOLATE

5.

1. *SVEŽE- SUROVE SOLATE*

- *listnate solate* (zelena mehkolistnata, ledenka, berivka, endivija, radič, motovilec, mlada špinača, regrat, rukola,...)
- *druge surove solate* (paradižnik, paprika, kumare, korenje, redkev, hren, zelje, kodrastolistni ohrovt,...)

2. *KUHANE SOLATE*

(fižol, beluši, rdeča pesa, brstični ohrovt, por, cvetača, krompir,...)

ENOSTAVNE SOLATE

... *iz ene vrste zelenjave s preprostimi prelivi* (zelena, paradižnikova, kumarična, zeljna,...)

MEŠANE SOLATE

... *vse sestavine so pomešane med seboj. Večina teh solat lahko ponudimo tudi kot hladno predjed* (grška, ruska, šopska, francoska, srbska, kašnate, testeninske, ribje, ...)

SESTAVLJENE SOLATE

... *sestavimo iz več različnih posebej pripravljenih solat (vsaj štiri različne) z različnimi prelivi. Kombiniramo pa surove in kuhane solate.*

SOLATNI BIFE

... *je ponavadi postavljen v hlajeno vitrino na vidnem mestu v lokalni. V bifeju moramo ponujati čim več različnih solat, tako surovih, kot kuhanih. Ponujati moramo tudi več solatnih prelivov in začimb.*

SOLATNI PRELIVI - DRESINGI

... *z njimi začnimo solate. Glavne sestavine so kislina (kis, limonin sok, kislina smetana,..), maščoba (olje, majoneza, smetana,...), začimbe, dodatki (čebula, česen, kapre, oreščki, jajca, hren,...). Lahko so redki ali gosti.*

SOLATA S KOZICAMI IN BELIM FIŽOLOM

Sestavine: 0,3 kg belega fižola iz pločevinke ali 0,2 kg suhega, 0,1 kg stebelne zelene, mala čebula, 0,2 kg kozic, 2 stroka česna, sok ene limone, 5 žlic olivnega olja, svež peteršilj, 0,1 kg češnjevega paradižnika, rezine kruha.

Priprava: pripravimo si fižol, kozice skuhamo, čebulo, česen, peteršilj in zeleno nasekljamo. Ohlajen fižol, čebulo in zeleno, kozice ter česen stresemo v skledo. Pokapamo z limoninim sokom in oljem, solimo, popramo, dodamo peteršilj, nežno premešamo, pokrijemo ter postavimo v hladilnik. Rezine kruha lahko popečemo v celem ali pripravimo opečene male kocke kruha. Pred postrežbo v solato nežno vmešamo na pol prerezan češnjev paradižnik, po potrebi še začинimo. Solato lahko nadevamo na opečene kose kruha. Če imamo popečene kruhove kocke jih posujemo po vrhu solate.

SOLATA S KUS-KUSOM

Sestavine: 0,15 kg kus-kusa, 0,2 kg rdeče pese, 1 drobna rdeča čebula, 0,1 kg češnjevih paradižnikov, 2 JŽ paradižnikovega pireja, 1 granatno jabolko, sok ene limone, sol, poper, laneno olje.

Priprava: Skuhamo na kocke narezano rdečo peso. Do mehkega skuhamo kus-kus, oplaknemo z mrzlo vodo in ga damo v solatno skledo, da se ohladi. Dodamo seseklano čebulo, semena granatnega jabolka in narezane češnjeve paradižnike. Ko se pesa ohladi, jo dodamo k kus kusu. Prelijemo s prelivom, za katerega dobro premešamo dve žlici paradižnikovega pireja, limonin sok, laneno in olivno olje (vsakega po 2 žlici) ter poper in sol. Solato dobro premešamo. Po vrhu jo lahko obložimo s pečenim mesom, svežo meto ali svežimi listi špinače.

SOLATA »CEZAR«

Sestavine: 500 g zelene solate, 150 g piščančjih prsi, 4 rezine kruha, 6 rezin pancete, 6 žlic olivnega olja, 1 limona, 5 kapljic worcesterske omake, 1 žlička gorčice, 0,25 žličke soli, 1 ščepec popra, 1 jajce, 1 strok česna, 5 filejev inčunov, 50 g naribanega parmezana

Priprava: Piščančje meso operemo in narežemo na dolge in ozke trakove. Meso namažemo z mešanico iz treh žlic olivnega olja, žlice limoninega soka in četrte žličke soli. Pustimo ga počivati v marinadi. Solato očistimo in natrebimo na poljubno velike kose. Kruh narežemo na male kocke, ki jih z vseh strani hrustljivo popečemo v naoljeni ponvi. V isti ponvi z obeh strani na hitro hrustljivo zapečemo rezine pancete. Jajce skuhamo v trdo in ohlajenega skupaj s fileji inčuna na drobno sesekljamo. Pripravimo solatni preliv iz oljčnega olja, limoninega soka, worcester omake, gorčice, popra, stisnjene stroka česna, jajca in inčunovih filejev. Piščančje meso vzamemo iz marinade in ga popečemo v naoljeni ponvi. Med pečenjem ga obračamo, da je z vseh strani enakomerno zapečeno. Zeleno solato prelijemo s solatnim prelivom in dobro premešamo. Dodamo še pečeno meso, popečen kruh in panceto ter vse premešamo. Jed serviramo na krožnike in potresemo z naribanim parmezanom.

LEČINA SOLATA Z BUČNIM OLJEM IN GRANATNIM JABOLKOM

Sestavine: 250 g zelene leče, srednje velika čebula, 6 kislh kumaric, pol granatnega jabolka, bučno olje, limona, sol, poper

Priprava: Lečo v slani vodi skuhamo po navodilu proizvajalca, nato jo odcedimo. Čebulo nasekljamo, prelijemo z vročo vodo in pustimo stati 2–3 minute. Ko odstoji, jo dobro odcedimo. Kumarice narežemo na majhne kockice, granatno jabolko očistimo, da dobimo le zrna. Vse sestavine pomešamo v skledi, prilijemo precej bučnega olja in limonin sok, solimo in popramo po potrebi.

SOLATA IZ BUČK IN SIRA

Sestavine: 3 zelene bučke, 150 g poltrdega sira, sol, poper, olje, žlička kisa, strok česna.

Priprava: V lonec nalijemo za 3 prste vode, jo rahlo solimo in zavremo. Bučke narežemo na paličice in jih stresemo v krop za 2 minuti, da se malce zmehčajo. Takoj jih odcedimo in ohladimo. Ohlajene stresemo v solatno skledo. Sir narežemo na paličice, podobno kakor bučke, in dodamo k ohlajenim bučkam. Zdaj vse skupaj narahlo solimo, popramo, prelijemo z oljem, kisom in previdno premešamo. Po okusu dodamo še sesekljan strok česna.

Za to solato lahko bučke popečete namesto blanširate. Najprej jih popecite na suho v ponvi, s tem jih segrejete in malo zmehčate, in dodajte žlico olja šele tik pred koncem. Povsem zmehčate jih tako, da pečene pokrijete za 5 minut. Nato ohladite, dodajte sir in druge sestavine za solato. Solata je še boljša, če malo postoji, zato jo lahko pripravite vnaprej in shranite v hladilniku.

PISANA SOLATA S PIŠČANČJIM MESOM

Sestavine: Solata: skleda zelene solate (endivija, radič, zelje, / mlada špinača, listi rdeče pese, motovilec, rukola, regrat, ...) 1 večji korenček, pol pora, 8 redkvic, 2 paradižnika, malo rumene paprike; **Preliv:** ščepec popra, 1 žlica gorčice, 1 žlička medu, 1 del jogurta, 1 žlica olivnega olja, 2-3 žlice bučnega olja, jabolčni kis, sol, sesekljana bazilika; 150 g piščančjih prsi, 70 g feta sira, kruhove kocke, česen, semena po želji.

Priprava: najprej pripravimo preliv: v kozarec odmerimo vse sestavine, dobro premešamo in postavimo v hladilnik.

Izbrano solato operemo, otrebimo in damo v skledo. Korenček olupimo in naribamo na srednje trakce, dodamo v skledo. Redkvice operemo in jih narežemo na rezine, por očistimo, narežemo na tanke kolobarje. Paradižnik operemo in narežemo po solati tik pred serviranjem na manjše kocke. Piščančje prsi zrežemo na grižljaj velike trakce, popramo in solimo po okusu, dodamo kajenski poper. Meso spečemo v dobro segreti ponvi z malo maščobe (pazimo, da se meso enakomerno opeče in se ne izsuši). Na kocke narežemo rezine kruha in jih opečemo skupaj s sesekljanim česnom, ko so zlato rjave, jih stresemo na krožnik. V skledo po solati razporedimo ohlajeno piščančje meso, paradižnik in fetu ter kruhove kocke, prelijemo z prelivom in postrežemo. Dodamo še lahko kakšna popražena semena (sončnična, bučna, lanena, sezam).

PITA IZ LISTNATEGA TESTA S KLOBASO IN SKUTO

Sestavine: par kuhanih kranjskih klobas, srednje velika bučka, 500 g skute, žlička soli, šetraj ali timijan, 4 jajca, list svežega listnatega testa, žlica pšeničnega zdroba.

Priprava: Pečico vklopimo na 220°C. Odvijemo testo in papir za peko, ga razgrnemo in previdno položimo v model za pito. Testo na več mestih prebodemo do dna in v vrpči pečici »slepo spečemo« 10 minut. Medtem na majhne koščke narežemo klobaso in bučko. V posodo stresemo skuto, jo solimo, začinimo, dodamo koščke klobase, bučke, zdrob, nato vmešamo jajca. Slepo pečeno testo vzamemo iz pečice, ga nadevamo s pripravljenim nadevom, ga poravnamo, nato povrh razporedimo ostanke testa. Vrnemo v pečico za 20 minut oziroma za toliko časa, da se nadev speče, učvrsti, koščki testa za okras pa rahlo porjavijo.

KORUZNI KRUH

Sestavine: 0,5 kg bele moke, 100 g koruznega zdroba (popari), 1 dag soli, 2 žlice sladkorja, 25g kvasa, 3 dcl mleka.

Priprava: Koruzni zdrob poparimo z vrelim mlekom in ga dobro razmešamo. Kvas damo vzhajati v toplo mleko 5-10 min. Ko se poparek ohladi ga zmešamo z belo moko, kvasom, soljo ter zamesimo voljno, gladko testo. Prvič vzhajamo 15 minut, premesimo, damo v košarico in pustimo spet vzhajati vsaj 15 minut. Vzhajanega damo peči, še prej ga po vrhu globoko zarežemo po celem. Pečemo nekje pol ure pri 200°C.

RŽEN DOMAČ KRUH

Sestavine: 0,3 kg ržene moke, 0,2 kg pšenične moke, 10 g soli, Kvasec: 3 dag kvasa, žlička sladkorja, 2,5 dl tople vode za mesenje.

Priprava: Obe vrsti moke zmešamo in presejemo. Lahko uporabimo tudi krušno moko, katera je že zmešana. Najprej naredimo kvasec iz kvasa, sladkorja in malo tople vode. Vlijemo ga na moko v jamico in pustimo, da malo vzhaja. Na rob moke dodamo še sol ter vgnemo gladko, voljno testo. Pustimo vzhajati, da naraste. Oblikujemo v štruco, pustimo ponovno vzhajati 20 minut in pečemo v vroči pečici nekje dobre pol ure pri 200°C (odvisno od velikosti štruc).

KRHKI FLANCATI

Sestavine: 0,4 kg bele moke, 4 rumenjaki, 0,5 dcl belega vina, pol limone, 1 žlica sladkorja, 1 žlička soli, vanili sladkor, 2 žlici kisle smetane, 1 žlica ruma; olje za cvrenje, sladkor v prahu za posip.

Priprava: vse sestavine razen moke dobro premešamo. Dodamo moko in vnetemo testo, ga zavijemo v folijo in damo v hladilnik za pol ure počivati. Na pomokanem pultu testo nato razvaljamo v pravokotnik na debelino 1-2 mm. Narežemo pravokotnike, ki jih zarežemo po sredini, da dobimo flancate. Ocvremo jih v vročem olju, preden jih ocvremo jih lahko prepletamo. Še tople posujemo s sladkorjem in ponudimo.

KORENČKOVI ŽEPKI

Sestavine: 250 g gladke moke, 125 g masla, 125 g korenja, ½ žličke sode bikarbone, vanilijeva aroma (lahko tudi vanilin sladkor), 2 veliki žlici marelične marmelade, sladkor v prahu (za posip)

Priprava: moko presejemo v večjo skledo, dodamo sodo bikarbono in vanilijevo aromo. Na moko narežemo maslo, ki smo ga segreli na sobno temperaturo. V manjšo skledo naribamo korenček. Najprej umesimo testo iz moke in masla in ko vidimo, da se že vse hoče lepo povezati, dodamo še korenček. Zamesimo v gladko in enotno zmes. Testo ne rabi počivati. Čisto rahlo pomokamo delovno površino in z valjarjem razvaljamo na tanko testo. Z modelom (lahko je kar kozarec) izrežemo kroge. Na vsak izrezan krog položimo žličko marmelade. Nato krog prepognemo, tako da prekrijemo marmelado in robove s pomočjo vilice stisnemo. Žepke odlagamo v pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem. Pečico segrejemo na 185°C z ventilacijo in piškote pečemo cca. 15 minut. Pečene takoj pobereмо iz vročega pekača in jih odložimo na rešeto, da se bodo začeli ohlajati. Še tople povaljamo v sladkor v prahu.

RAFAELO KROGLICE

Sestavine: 0,2 kg sladkorja v prahu, 0,2 kg mleka v prahu, 0,2 kg masla, 0,2 kg kokosove moke, 1 žlica kisle smetane, mandeljni za polnjenje, kokosova moka za oblikovanje **Priprava:** vse sestavine dobro pregnetemo v fino maso. Oblikujemo kroglice, na sredino katere damo mandelj ali lešnik. Takoj jih povaljamo po kokosu in postavimo za vsaj eno uro v hladilnik.

POMARANČINE KOCKE

Sestavine : BISKVIT: 180g čokolade, 130g masla, 2 jajci, ščep soli, 100g sladkorja, 50g medu, 150g moke, ½ pecilnega, 120g orehov, naribana lupina pomaranče;

KREMA: 4dcl pomarančnega soka, lupina 1 pomaranče, 50g škroba, 200g sladkorja, 2 rumenjaka, 100g masla, 2,5 dcl sladke smetane; PRELIV: 1dcl sladke smetane, 200g čokolade.

Priprava: za biskvit čokolado in maslo raztopimo. Jajca penasto umešamo s sladkorjem, soljo in medom, primešamo čokoladno zmes, lupinico pomaranče, orehe in moko s pecilnim. Vse dobro premešamo in vlijemo v pekač na peki papir, lepo poravnamo ter pečemo 15-20 minut pri 175°C.

Za kremo rumenjake premešamo s sladkorjem in škrobom, dodamo lupinico pomaranče in malo soka. Preostali sok zavremo in vanj zakuhamo rumenjarkovo zmes. Vroči kremi primešamo maslo, jo pokrijemo in ohladimo. Ohlajeno kremo gladko razmešamo in ji dodamo stepeno sladko smetano.

Za preliv segrevamo sladko smetano in v njej raztopimo čokolado.

Ohlajen biskvit malo navlažimo s primernim žganjem ali sokom, nanj namažemo kremo, jo lepo poravnamo in prelijemo z glazuro. Ohladimo in poljubno narežemo.

POTRATNE REZINE

Sestavine: testo: 250 g moke, 100 g sladkorja v prahu, ½ zavitka pecilnega, 2 zavitka vanili sladkorja, 4 rumenjaki, 150 g masla;

orehov nadev: 250 g mletih orehov, 80 g sladkorja, 3 žlice ruma, ščep soli;

skutni nadev: 500 g nepasirane skute, 100 g sladkorja, 2 zavitka vanili sladkorja, 4 beljaki, 1 žlica pšeničnega zdroba.

Postopek: iz sestavin vgnemo gladko krhko testo. Pustimo ga počivati v hladilniku, pripravimo si nadeve. Za orehov nadev samo pomešamo orehe s sladkorjem, rumom in soljo. Za skutni nadev pa skuto pomešamo z polovico sladkorja, dodamo še 1 žlico pšeničnega zdroba in vanili sladkor. Dobro premešamo. Posebej naredimo sneg iz beljakov, dodamo mu drugo polovico sladkorja.

Testo razdelimo na dva dela in razvaljamo (lahko med peki papirjem) v velikost pekača (25x35 cm). Na prvo plast testa nadevamo orehov nadev, nato skutni in nato še drugo plast testa. Pečemo pri 180°C dobre pol ure. Ohlajene lahko posujemo s sladkorjem v prahu. Shranjujemo jih v hladilniku, naslednji dan, so najboljše.

PANNA COTA S PROSENO KAŠO v kozarcu

Sestavine: 0,25l mleka, 0,25l sladke smetane, 1 žlica vanilijeve arome, 2 žlici rjavega/kokosovega sladkorja, 4 liste želatine, 100g prosene kaše

Priprava: Mleko in smetano (oboje $\frac{1}{2}$) zlijemo v posodo in damo na štedilnik. Dodamo sladkor in vanilijevo aromo in mešamo tako dolgo da se sladkor stopi. Nato dodamo še namočeno in ožeto želatino in počasi mešamo ter odstavimo. Dodamo posebej kuhano proseno kašo ter preostalo mleko in smetano. Počakamo da se zmes še malo ohladi, nato jo nalijemo v kozarčke, ki smo jih prej oplaknili z mlačno vodo. Brez skrbi če je zmes še precej tekoča med tem ko jo nalivate, po dveh urah v hladilniku se panna cotta popolnoma strdi.

Za preliv lahko uporabite sadje po želji. Najbolj preprosto je, da zmešamo limonin sok in med (ali *monin* sirup) polijemo po vrhu panna cotte in jo okrasimo s listki mete.

BUHTLJI

Sestavine: 500g moke, $\frac{1}{2}$ kvasa, 10 g sladkorja, 0,8 dcl mleka, 7 g soli, 75 g masla, vanili sladkor, 40 g sladkorja, 2 jajci, lupinica $\frac{1}{2}$ limone, 1 žlica ruma, 1,25 dcl jogurta ali kisle smetane, 150 g marelične marmelada, sladkor v prahu za posip.

Postopek: iz navedenih sestavin naredimo kvašeno testo, ki bo zelo mehko, naj bo voljno in gladko. Testo pustimo 30 minut počivati, ga ponovno premesimo ter spet pustimo vsaj 15 minut počivati. Razvaljamo ga 1 cm na debelo, zrežemo na enakomerne kvadrate, na njih nadevamo žličko marmelade in jih »Zapremo« v buhtlje. Položimo jih v namaščen pekač, malo bolj narazen. Pustimo vzhajati 20 minut in damo peči na 175°C za 20 minut. Pečene posujemo s sladkorjem v prahu.

TESTA

6./

STEPENO TESTO

- **lahko biskvitno testo** (biskviti, rulade, omlete,..) 50 g jajc (1 jajce) , 20 g sladkorja, 30 g moke
- **težje biskvitno testo ali umešana biskvitna masa** (biskviti z dodatki,..) 50 g jajc (1 jajce) 50 g sladkorja, 50 g moke, 30-50 g maščobe
- **beljakova masa –baiser** (poljubčki, polnilo- masa za šamrole,..)

GNETENO TESTO

- **testo za rezance** (široki in jajčni rezanci, krpice,tortelini, žlinkrofi,..)
- **vlečeno testo** (zavitki, zvitki, štruklji,..)
- **krhko testo** (pite, keksi, krhki flancati,..) razmerje 1:2:3 (sladkor, maslo, moka)
- **masleno ali listnato testo** (šamrole, kremne rezine, slana peciva..)
- **kvašeno testo** (kruh, žemlje, flancati,..)
- **krompirjevo testo** (njoki, svaljki, štruklji, ...)

UMEŠANO TESTO

(šarkelj, kolači, torte, brizgano pecivo,..)

KUHANO ALI PALJENO TESTO

(princeske, profiteroli,..)

ŽVRKLJANO TESTO

(palačinke, fritati, praženec, ocvrt grah, vlivanci, paniranje..)

JOGURTOVA KREMA V KOZARCU

Sestavine: 0,5 l jogurta, 0,25 l smetane, 6 listov želatine, sladkor po potrebi; preliv iz sadja

Priprava: malo jogurta segrejemo, da lahko v njem razpustimo namočeno in ožeto želatino. Ko se želatina razpusti dodamo preostali jogurt in v ohlajenega še stepeno sladko smetano. V kozarce lahko najprej nadevamo sadni preliv, nato kremo ali nadevamo izmenično.

Sadni preliv pripravimo iz kompota ali zamrznjenega sadja, katerega zgostimo s škrobom.

LIMONINA KREMA Z BRESKVAMI

Sestavine: 50 g breskev, Krema: 180 g grškega jogurta, 2 žlice sladkorja v prahu, 1 bio limona, 150 ml sladke smetane, 1 kom želatine fix; Preliv: 150g breskev, malo škroba (1 žlička)

Priprava: 1 breskev narežemo na kocke in jo damo v kozarce za kremo.

KREMA: Limono dobro očistimo in nastrgamo limonino lupinico. V večji skledi z ročno metlico zmešamo nastrgano limono, skupaj z jogurtom in sladkorjem. Stepemo sladko smetano, pred koncem ji dodamo želatino fix, nato jo počasi vmešamo v jogurt. S pripravljeno kremo napolnimo kozarčke z breskvami in jih za 2-3 ure shranimo v hladilnik, da se limonina krema popolnoma strdi.

PRELIV: breskve spasiramo z malo soka. Pristavimo na štedilnik in zgostimo s škrobom.

Preliv polijemo po kremi in postrežemo.

RAFAELO PECIVO

Sestavine : BISKVIT: 5 beljakov, 250g sladkorja, 100g kokosove moke, 100g bele moke, pecilni; 2dcl mleka za navlažitev; KREMA: 5 rumenjakov, 150g sladkorja, vanili, 6 žlic ostre moke, ½ l mleka, 200g masla.

Priprava: iz beljakov naredimo trd sneg, vanj vmešamo sladkor ter obe moki s pecilnim. Biskvit pečemo 20 minut pri 175°C. Še vročega prelijemo z mlekom. Za kremo penasto umešamo rumenjake s sladkorjem, dodamo malo mleka in moko. Preostalo mleko zavremo in v njem zakuhamo rumenjarkovo zmes. Kremo pokrijemo s folijo in ohladimo. Penasto umešamo maslo in počasi dodajamo kuhano kremo. Pripravljeno namažemo po biskvitu ter posujemo z kokosom ali poljubnimi mrvicami.

LEŠNIKOVI ROGLJIČKI

Sestavine : 170g moke, 100g margarine, 50g sladkorja v prahu, 50g mletih lešnikov, ščep vanilje,, sladkor v prahu za posip ali čokoladni obliv

Priprava: Hitro vgneteo testo in ga pustimo malo počivati. Oblikujemo rogljičke (lahko tudi palčke) in jih pečemo 15-20 min pri 180°C. Še vroče posujemo s sladkorjem v prahu ali ohlajene pomočimo v čokolado.

FINI LINŠKI PIŠKOTI

Sestavine : 150g moke, ½ pecilnega, lim.lupinica, 60g sladkorja v prahu, 80g mletih orehov ali mandeljnov ali lešnikov, 200g margarine, 1 rumenjaka, ½ žlice kisle smetane.

Priprava: umešamo krhko testo in ga pustimo v hladilniku počivati vsaj pol ure. Testo nato razvaljamo, izrežemo poljubne oblike (enega z luknjami, enega iste oblike brez luknjic) in pečemo pri 200°C 12-15 minut. Ohlajene namažemo z marmelado ali čokoladnim namazom, zlepimo po dva in dva skupaj ter posujemo s sladkorjem v prahu.

PRESNI ČOKOLADNI PIŠKOTI ALI KROGLICE

Sestavine: 250 g datljev, 1 žlica presnega kakava, 1 žlica presnega kokosovega olja, 3 žlice presnih kokosovih kosmičev

Priprava: Najprej v multipraktiku zmeljemo datlje, potem pa dodamo še vse preostale sestavine. Maso stresemo v plastično vrečko in oblikujemo klobaso. Postavimo v hladilnik za nekaj ur ali v zamrzovalnik za približno pol ure. Ko je strjena, jo narežemo na kolesca in tako nastanejo piškoti. Lahko pa iz mase oblikujemo kroglice in jih po želji povaljamo še v kokosu ali kakavu. Tako nastanejo čokoladne kroglice ali tartufi.

PRESNE KOKOSOVE KROGLICE

Sestavine: 0,5 skodelice mandljev, 0,5 skodelice datljev, 0,25 skodelice suhih marelic, 1 žlica kokosove moke, 1 žlica chia semen

Priprava: V multipraktik (električni sekljalnik) dodamo marelice, datlje, kokosovo moko, chia semena in mandlje. Sestavine poljubno drobno zmeljemo. Če želimo, lahko pustimo tudi kakšen večji košček suhega sadja ali mandljev. Iz pripravljene mase z navlaženimi rokami oblikujemo manjše kroglice, ki jih lahko povaljamo še po kokosu.

MOJITO PRESNE KROGLICE

Sestavine: 200 g mandljev, 100 g datljev, sok treh limet, naribana lupinica 3 limet, 30 listov mete (po želji za intenzivnost okusa), 2 žlici agavinega sirupa

Priprava: Ker gre za presno sladico, si je treba sestavine pripraviti en večer prej, oziroma vsaj 6 ur prej. Mandlje in datlje namočimo čez noč v vodi. Po namakanju jih speremo in osušimo.

Limete pustimo namočene cca. 30 minut v skledi tople vode, v kateri raztopimo žlico sode bikarbone, nato pa jih dobro speremo in zdrgnemo, da odstranimo morebitne pesticide ali zaščitni vosek.

V blenderju zmeljemo mandlje, datlje, iztisnjen sok treh limet (pri alkoholni verziji dve limeti in 0,03 belega ruma), naribano lupinico treh limet, cca. 30 listov mete in 2 žlici agavinega sirupa. Ko so vse sestavine dobro zmlete in nastane lepljiva masa, jo postavimo za 30 minut v hladilnik, da se ohladi. Iz ohlajene mase oblikujemo kroglice.

ČOKOLADNE REZINE

Sestavine: biskvit: 3 jajca, 150 g sladkorja, 0,75 dcl vode, 0,75 dcl olja, 150 g moke, 2 žlici kakava, vanili, pecilni; krema: 3 jajca, 3 žlic sladkorja, vanili, 4 listi želatine, 0,5 l smetane, 150 g čokolade, rum.

Priprava: za biskvit ločimo jajca. Rumenjake penasto umešamo s polovico sladkorja in vanilijem, nato počasi prilijemo toplo vodo in olje. Iz beljakov naredimo trd sneg s drugo polovico sladkorja. K rumenjaku postopoma primešamo presejano moko s kakavom in pecilnim ter sneg. Maso pečemo 20 min pri 180 °C.

Za kremo vzamemo dva rumenjaka in eno celo jajce in jih nad soparo penasto umešamo s sladkorjem. Dodamo namočeno in ožeto želatino, stopljeno čokolado, rum in na koncu trd sneg iz beljakov. Ko je krema ohlajena dodamo stepeno sladko smetano. Ohladimo, okrasimo ter postrežemo.

MINI POTIČKE

Sestavine: 1 kg moke, 5 dag kvasa, 16 dag masla ali margarine, 5 dl mleka, 3 rumenjake, 16 dag sladkorja, 2 žlički ruma, sol, limonina lupina, maščoba za model ali peki papir, beljak za mazanje

Priprava: Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in 0,5 dl mlačnega mleka naredimo kvasec. Damo ga na toplo. Vzhajanega zvrnemo k presejani in ogreti moki in ga vanjo zmešamo. Posebej raztopimo maščobo, ji dodamo mleko, sladkor, rumenjake, sol, rum in naribano limonino lupino. Dobro razmešamo in toplo vlijemo k moki. Stepamo, da postane testo po površini gladko, v notranjosti pa elastično, ter se loči od posode in kuhalnice. Nato testo pomokamo, pokrijemo s čistim prtom ter postavimo vzhajati na toplem. Narasti mora vsaj za enkratno količino. Vzhajano testo zvrnemo na dobro pomokano desko, ga pomokamo in razvaljamo na 1 cm debelo pravokotno ali ovalno obliko.

Za mini potičke razvaljamo pripravljeno testo štirioglasto, namažemo z nadevom in zvijemo. Svaljek, ki naj bo premera 3 – 4cm razrežemo na 5 cm dolge svaljke, premažemo in spečemo.

Skutin nadev: 3 dag margarine, 1 jajce, 5 dag sladkorja, 3 dag piškotnih drobtin, 35 dag dobro ožete nemastne skute (20%), 1 dl kisle smetane, 1 vanili sladkor, 5 dag rozin namočenih v rumu, 0,5 žličke naribane limonine lupine.

Margarino umešamo, ji dodamo rumenjake, polovico sladkorja, in še mešamo, da je masa rahlo penasta. Dodamo skuto, drobtine, smetano, vanilin ter trd sneg iz beljakov, med katerega smo vtepli preostali sladkor. Rahlo zmešamo. Če je nadev nekoliko premoker mu dodamo žlico piškotnih drobtin. Enako pripravljen nadev je uporaben za skutine potice, gibanice, loparnice, rogljiče, vzhajance...

SONČNICA

Sestavine: 0,7kg moke (bele gladke), 3dag kvasa, 4dcl mleka, 1 dcl olja, sol, 125 g masla za mazanje, semena po izbiri.

Priprava: narediš testo po postopku za pripravo kvašenega testa. Testo režeš na 9 delov in oblikuješ hlebčke, ki jih pustiš, da lepo vzhajajo: 4 x majhni hlebčki testa, 4 x malo večji hlebčki testa, 1 x še večji hlebček testa

Na posuti deski razvaljaš najprej 4 večje hlebčke (3mm) in jih na peki papir v pekaču polagaš enega vrh drugega. Vsak krog premažeš s topljenim maslom. Nato razrežeš na sredini in notranjost potegneš navzven.

Nato vzameš manjše štiri hlebčke, jih razvaljaš in polagaš na sredino, enega vrh drugega (vsakega premažeš s topljenim maslom). Ko so vsi štirje krogi zloženi, ponoviš postopek in razrežeš, ter sredino potegneš navzven, da so »kraki« sončnice vmes, med večjimi. V sredino položiš največji hlebček, ki ga posuješ s semeni. Vse pustiš vzhajati, ko vzhaja premažeš z jajci in mlekom. Pečeš v pečici na 200°C pol ure.

Malo drugačen recept- pomembno je rezanje in oblikovanje:

https://www.youtube.com/watch?v=kZZZpxIIQ_s

NUTELINA ZVEZDA

Sestavine: testo: 450 g moke, 180 ml mleka, 2 rumenjaka, 30g kvasa, 30 g masla, 70 g sladkorja, ščepec soli, 3 žličke vanilijevega ekstrata; 200 g Nutelle

Postopek izdelave kot pri zvezdi z peteršiljevim pestom, katero smo delale.

Priprava: pripravimo kvašeno testo-biti mora mehko in voljno. Pustimo ga vzhajati.

Testo razdelimo na 4 dele in jih razvaljamo na enako velike kroge. Testo položimo na peki papir in do roba namažemo z Nutello. To ponovimo še 3 krat. Zadnja plast ostane brez namaza. Pomembno je, da robove stisnemo skupaj okrog celega kroga, da ne bi Nutella tekla ven med peko. Vzemimo skodelico in položimo jo v center kroga. Malenkost pritisnemo, da dobimo odtis majhnega kroga. Skodelico odstranimo in od centra proti koncu režemo črte. Dobiti morate 16 kosov. Sedaj pride na vrsto malenkost težji del. Vzemite po dva koščka in jih 2-krat zvijete v nasprotno smer. Konice s prsti stisnite skupaj v nekakšno špičko, da bo bolj podobno zvezdi. Na koncu celotno Nutellino zvezdo premažite z jajco (lahko z beljakom, kateri vam je ostal). Postavite jo v pečico, pri 180°C pecite 15 – 20 minut do rjavkaste barve. V pomoč pri oblikovanju:

https://www.youtube.com/watch?v=zSYr7NRIu_w