

NEKAJ IDEJ ZA PRAZNIČNE JEDI IZ KUHARSKIH KNJIG

prim. mag. Branislave Belović, dr. med.

Prehranjummo se zdravo – Pomursko društvo za boj proti raku 2003;

Lahko jem – Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Podjetje za informiranje 2005;

Moje zelenjavne in sadne jedi – Pomursko društvo za boj proti raku 2009.

Predstavljene jedi so primerne tudi za vsakdanjo prehrano.

Ješprenjeva solata

(Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci- pripravljeno za potrebe programa Živimo zdravo)

16 dag ješprenja

7 dag fižola

5 dag sveže paprike

10 dag paradižnika

6 dag sira

6 dag bučnega semena

žlička gorčice (gorčičnih semen)

jabolčni kis, sol, poper, peteršilj

10 dag kuhanega svinjskega jezika (lahko je tudi pusta šunka)

Ješprenj in fižol skuhamo vsakega posebej. Papriko narežemo na kocke. Enako storimo s paradižnikom. Tudi jezik in sir narežemo na kocke. Bučno seme drobno zmeljemo, da dobimo pasto, dodamo kis, vodo, sol, poper, gorčico in peteršilj. Solato dobro premešamo s prelivom in zalijemo toliko, da je sočna. Okusnejša bo, če bo vsaj kako uro v marinadi.



Lovska solata

25 dag kuhane govedine
1 večja čebula
15 dag vložnih gob
2 paradižnika
1 pomaranča
peteršilj

Preliv

1 žlica brusnične marmelade
1 žlica gorčice
1 žlica naribanega hrena
1 žlica olja
kis

Govedino narežemo na tanke koščke dolge 2 cm. Večje gobe narežemo. Paradižnik in pomarančo narežemo na kocke. Čebulo narežemo na tanke kolobarje. Vse sestavine pomešamo in prelijemo s prelivom. Solato obilno potresemo s sesekljanim peteršiljem ali drobnjakom.

Solata s tofu sirom

20 dag ješprenja
1 paprika
2 paradižnika
20 dag tofu sira
sol
poper
2 žlici olivnega olja
ostra paprika
timijan
peteršilj ali drobnjak

Ješprenj skuhamo in ohladimo. Tofu narežemo na kockice, prelijemo ga z 1 žlico olja, potresemo s papriko, timijanom, poprom in soljo. Pustimo marinirati 1 uro. Tofu popečemo in ohladimo. Papriko in paradižnik narežemo na kocke. Pomešamo vse sestavine in začinimo z limoninim sokom. Potresemo s sesekljanim peteršiljem ali drobnjakom.

Zavitek iz piščančjih prsi

50 dag mletih piščančjih ali puranjih prsi brez kosti in kože
1 žemlja in pol, malo mleka
1 žlica krušnih drobtin, malo moka
2 žlici olja
2 manjši čebuli
1 jajce
sol
poper

muškadni orešček
50 dag kuhanega graha
peteršilj
2 kuhana korenčka enake velikosti
2 žlici smetane

Mletemu mesu dodamo namočeno in ožeto žemljo, seseklano čebulo, olje, jajce ter toliko drobtin in moke, da dobimo primerno maso. Solimo, popramo in dodamo mleti muškadni orešček. Iz pripravljene mase oblikujemo na foliji za peko kvadrat, velik 30 krat 25 cm. Na zunanji rob damo kuhan korenček. Po preostali masi potresemo kuhan grah, ki ga popopramo in obilno posujemo s seseklanim peteršiljem. Previdno zavijemo, damo v namazan pekač, premažemo s smetano in spečemo. Postrežemo toplo ali ohlajeno kot del hladnega narezka.

Piščanec v skorjici

*45 dag piščančjih prsi brez kože
sol, poper, sezam
2 žlički olja*

Piščančje prsi razrežemo na dva dela, posolimo, popopramo in povaljamo v sezamovih semenih. V manjši namazan pekač damo meso in pečemo okrog osem minut, obrnemo in pečemo še osem minut.



Verini zrezki

*4 goveji zrezki (po 12–15 dag)
2 žlici olja za marinado
timijan in rožmarin
4 žlice krušnih drobtin
grobo mleti poper
4 žličke gorčice
sol
2 žlici olja*

česen

Zrezek (za prst debel) premažemo z oljem ter dodamo rožmarin in timijan. Nekaj ur pustimo v marinadi. Solimo in položimo na kuhinjski prt, zgornjo površino premažemo s pol žličke gorčice, potresemo z grobo mletim poprom in drobtinami, pokrijemo s prtom in dobro potolčemo, da drobtine vtremo v meso. Obrnemo in postopek ponovimo z druge strani. Na vročem olju zrezke popražimo z obeh strani, dolijemo deciliter vroče vode ali zelenjavne juhe in pokrito dušimo, da se zrezki lepo zmehčajo. Vmes polivamo z zelenjavno juho ali vročo vodo. Dodamo še dve žlički gorčice in timijan. Zrezki morajo biti sočni in se »topiti« v ustih. Omaka je gosta in pikantna. Zraven ponudimo kuhano zelenjavo in riž ali kuhan krompir s peteršiljem.

Puranji zvitki s špinačo in gobami

4 puranji zrezki cca 14 dag

20 dag gob

20 dag špinače

1 žlica olivnega olja

4 dag parmezana

popper

limonin sok

Na olju dušimo seseklano čebulo in na listke narezane gobe. Po 10 minutah dodamo narezano špinačo. Dušimo, da voda izhlapi. Začinimo in ohladimo. V hladno umešamo parmezan. Zrezke pokapljamo z limoninim sokom. Na vsak zrezek naložimo nadev in zavijemo. Učvrstimo z zobotrebeci.

Spečemo v namazanem pekaču v pečici. Na začetku jih pokrijemo s folijo za peko, pred koncem pa odstranimo folijo, da meso dobi lepo barvo.

Goveji rostbeef Romana

80 dag mladega govejega rostbeefa

2 čebuli

3 stroki česna

3 klinčki

dag pršuta

10 dag zelene

3 korenčki

30 dag paradižnika

muškatni orešček

1 žlička sladkorja

1 žlica krušnih drobtin

1 dl črnega vina

4 žlice olja

sol

popper

2 žlici kisa

lovor

Goveje meso mariniramo v marinadi iz 2 žlic kisa, lovora, klinčkov, popra in česna. Na olju popražimo sesekljano čebulo, narezan korenček in zeleno. Dodamo na trakove narezan pršut (2 cm). Meso opečemo z vseh strani ter začinimo z muškarnim oreškom, sladkorjem, poprom in soljo. Zalijemo z vinom, dodamo narezan in olupljen paradižnik ter pokrito dušimo na zmernem ognju. Dolivamo s toplo vodo ali juho. Ko je meso mehko, ga vzamemo iz posode, zelenjavo zmešamo s paličnim mešalnikom ali pretlačimo, dodamo drobtine in zavremo. Kose mesa vrnemo v omako in kratek čas prevremo. Postrežemo s kuhanim krompirjem in solato.

Pečen kunec z ananasovim zeljem

1/2 kunca
2 stroka česna
sol, kumina, timijan, majaron
2 lovorova lista
sol
1 dl suhega belega vina
3 žlice olja
45 dag kislega zelja
25 svežega ananasa

Umešamo 1 žlico olja, natrt česen, kumino, timijan, majaron in lovorov list. Očiščenega kunca narežemo, solimo in natremo s pripravljeno zmesjo olja in začimb. Kunca mariniramo 4 ure (hladilnik). Nato ga damo v pekač, pokapljamo z ogretim oljem. Ob robu prilijemo vročo vodo in pečemo v pečici. Večkrat ga polivamo. Vroč vodo prilivamo po potrebi. Na koncu pečenja dodamo vino in dušeno zelje z ananasom in pečemo še 5 minut.

Dušeno zelje z ananasom pripravimo takole: v vročo posodo damo eno žlico olja in zelje. Po potrebi prilijemo malo vode in dušimo. Dodamo na koščke narezan ananas ter dušimo še nekaj časa.



Zavitek z gobami

testo za zavitke

*1 čebula
50 dag mletega mesa
50 dag šampinjonov
2 žlici olja
2 stroka česna
3 žlice drobtin
1 jajce in 1 beljak
sol
popper
rdeča mleta paprika
pol jogurta za premaz*

Na olju dušimo sesekljano čebulo. Dodamo meso. Mešamo, da se meso ne sprime. Dodamo na lističe narezane gobe in česen ter dušimo. Začinimo. Ohlajeni masi dodamo umešano jajce in beljak. Testo potrosimo z drobtinami, dodamo nadev in zavijemo. Zavitek damo v pekač, ga namažemo z jogurtom in spečemo.

Zeleni žličniki

*60 dag kuhanega mokastega krompirja
30 dag mehke moke
10 dag špinače
1 jajce in 1 beljak
sol*

Špinačo malo prekuhamo, odcedimo in pretlačimo. Če uporabimo zamrznjeno, jo na slabem ognju dušimo. Odvečno tekočino odlijemo. Iz pretlačenega krompirja, moke, špinače in jajc zamesimo testo. Žličnike zakuhamo v rahlo slano vrelo vodo.

Solata z zeljem in ananasom

*40 dag zelja
1 manjša konzerva manj sladkega ananasa
sol
limonin sok
1 žlica olja*

Zelje fino narežemo. Ananas odcedimo. Obe sestavini pomešamo ter začinimo z malo soli, oljem in limoninim sokom. Pustimo marinirati najmanj 1 uro.

Solata z rdečo peso in pomarančo

kozarec vložene rdeče pese
2 pomaranči, narezani na tanke rezine
1 žlica olivnega olja
sol
popper

Pesi dodamo olje, pomešamo. Dodamo pomarančo ter po želji popramo.



Solata s paradižnikom, fižolom in rukolo

3 paradižniki
20 dag rukole
3 dl kuhanega fižola
1 čebula
rdeči vinski kis
2 žlici olivnega olja
sveže mlet poper
2 stroka česna
lističi svežega rožmarina
sol

Paradižnik narežemo na kocke ter ga pomešamo s fižolom, rukolo in seseklano čebulo. Prelijemo s prelivom iz kisa, olja, popra, soli, natrtega česna in sesekljanih listov rožmarina. Za spremembo rukolo zamenjamo z regratom.

Kislo zelje z gobani

1 kg kislega zelja
50 dag gobanov
3 žlice sončničnega olja
sol
popper

peteršilj

2 žlici kisle smetane

Zelje skuhamo. Gobane narežemo in dušimo na olju. Pomešamo odcejeno zelje in gobe, začinimo in potresemo s sesekljanim peteršiljem. Okrasimo s kisló smetano.

Dobri medenjaki tete Jelke

15 dag ržene moke

15 dag mehke moke

20 dag ostre moke

3 jajca

1 velika žlica olja

1 skodelica močne črne kave (najboljša je nescaffé)

2 veliki žlici marelične marmelade

1 žlička sode bikarbone

½ pecilnega praška

6 žlic vročega medu

8 dag sladkorja

mleta nageljnova žbica, cimet

Stepemo jajca in sladkor ter dodamo (postopoma) vroč med. Ko se masa peni, dodamo olje, kavo, marmelado in začimbe. Moko presejemo skupaj s sodo in pecilnim praškom ter dodamo pripravljeno masi. Čez noč naj »počiva«. Oblikujemo kroglice in jih polagamo na namazan pekač ter pečemo pri zmerni temperaturi. Lahko jih poskusimo takoj, ker so mehki.



Kostanjeve palčke

2 žlici medu

80 dag kostanjev

cimet

5 dag sladkorja

5 dag kokosove moke

Kostanje skuhamo in olupimo ter pretlačimo. Dodamo sladkor, cimet in med. Oblikujemo palčke ter jih povaljamo v kokosovi moki.

Sadne kroglice

25 dag suhih fig

25 dag suhih sliv brez koščic

15 dag mletih mandeljnov

15 dag sladkorja v prahu

malo ruma

10 dag mletih mandljev za posipanje

Zmeljemo fige in slive, dodamo sladkor in mandeljne. Vse skupaj še enkrat zmeljemo. Dodamo malo ruma. Oblikujemo majhne kroglice in jih povaljamo v drobno sesekljanih mandeljnih. Serviramo v papirnatih košaricah.

Majdina potica

50 dag moke

2,5 dag kvasa

10 dag olja

1 rumenjaka

8 dag sladkorja

ščepec soli

mleko po potrebi

Iz kvasa, sladkorja, žlice moke in mleka pripravimo kvas – damo na toplo. Vzhajanega damo v moko. Dodamo olje in rumenjaka ter vse skupaj umesimo. Pustimo vzhajati na toplem. Vzhajano testo zvrnemo na pomokano desko ter ga razdelimo na dva dela in ga razvaljamo. Na razvaljano testo enakomerno namažemo nadev, testo zavijemo in damo v pomokan in namazan pekač, da počasi vzhaja. Ko je model poln damo potico v srednje vročo pečico. Pečemo približno 1 uro v srednje vroči pečici.

nadev :

20 dag maka

2 jajca

3 žlice sladkorja

3 žlice drobtin

1 dl mleka

Jajca in sladkor zmešamo, dodamo mak, mleko in drobtine ter vse skupaj dobro premešamo.

Potico lahko pripravimo tako, da polovico testa nadenemo z makovim nadevom, drugo polovico pa z orehovim nadevom ki ga pripravimo na enak način. V tem primeru vzamemo po polovico nadeva.

Recept gospe Majde Makovec iz Razkrižja

