

Zelišča, prijetno dišeče liste nekaterih rastlin, ki služijo za začinjanje jedi, so poznali že pred mnogimi tisočletji, pred začetkom prvih civilizacij. Pri nekaterih narodih ima njihova tradicija v kuhinji že zelo globoke korenine (Egipt, Perzija, Grčija).

Danes so zelišča laže dostopna in igrajo pomembnejšo vlogo kot kdaj koli.

Ne samo da dajejo jedem zeleni okus, temveč so, še posebno sveže, bogate z vitamini in mineralnimi snovmi in zato za zdravo prehrano zelo dragocene.

Zelišča dolgujejo svoje zdravilne lastnosti in svoj vonj eteričnim oljem, ki jih vsebujejo.

Med zelišča štejemo: baziliko, boreč, drobnjak, janež, koper, koriander, krebujico, lovor, meto, origano, peteršilj, rožmarin, timijan in žajbelj.

NAMAZ Z AJDO IN BUČNIM SEMENOM (za 6 oseb)

- 20 dag pire
- 4 dl zelenjavne juhe
- 1 piščančja prsa
- timijan
- 35 dag kuhane koruze
- 1 por
- 1 bučka (cukin)
- 2 rdeči papriki
- zelenjavna sol
- 2 žlici olivnega olja
- poper mleti
- mleto paprika

Piro namočimo (5-7 ur). Nato jo skuhamo v zelenjavni juhi . na malo olja popražimo na kocke narezano piščančjo prso. Dodamo na kocke narezano zelenjavo in zalijemo z vodo. Ko je jed kuhana dodamo koruzo in posebej kuhano piro. Solimo, popramo in posipamo z rdečo mleto papriko.

JEŠPRENOVA ENOLONČNICA (za 4 osebe)

- 15 dag ješprena
- 1 čebula
- 15 dag gob
- 5 dag puste šunke
- 20 dag korenčka
- 50 dag krompirja
- 2 žlici olja
- lovorov list, česen, peteršilj

Namočeni ješprenj kuhamo. Sesekljano čebulo dušimo, dodamo narezane gobe, korenček in na kocke narezan krompir. sestavine dušimo le kratek čas in jih dodamo ješprenju. Tik pred konec kuhanja dodamo na majhne kockice narezano pusto šunko. Kuhano obilno potrosimo s fino sesekljanim peteršiljem.

PIŠČANEC Z ŽARA (za 4 osebe)

- 4 bedra
- 2 veji rožmarina
- 150 ml olja
- malo soli

- 4 žlice ajvara

za prilogo:

- 300 g riže
- 1 žlica olja
- 50 g olupljenih mandeljnov
- sol, poper in peteršilj

Meso osolite, dodajte rožmarin in prelijte z oljem. Pustite stati 30 minut. Nato ga malo zarezite in ga dajte na dobro ogreti žar.

Olupljene mandlje narezite na palčke in malo popecite. Skuhajte riž, ga osolite, popoprajte, dodajte mandlje in peteršilj. Ter servirajte skupaj z piščancem, ki ste ga spekli na žaru .