



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

**SLOVENIA**  
EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY  
CANDIDATE 2021



»Tradicija« je naše poslanstvo, nekakšna osnova, na kateri že 10 let gradijo slovenski osnovnošolci in proučujejo mikro obdobja, ki imajo svoje »tradicionalne« zapovedi. Če ne prej, vsaj po današnjem dnevu, ki ga marsikje »tradicionalno« še prištevajo k praznikom, »tradicija« na piedestal postavlja zdravje, kar v našem primeru pomeni čiščenje maščob, hidratov in ostale navlake, ki smo jo v obliki najrazličnejših »tradicionalnih« dobrot vnesli v telo. »Tradicija« je v našem primeru povezana s spomini, spomini na dišeče šolske kuhinje in avle, spomini na zadovoljstvo mladih jedcev in ponos mladih kuharjev, pa tudi na - že dolgoletno raziskovanje »tradicionalne« slovenske kuhinje, ki nam brez medicinskih ali lekarniških dodatkov, brez lakote in z obilo užitkov že ob pripravi jedi, ponuja jedi, ki »tradicionalno« sovpadajo z obdobjem. Ali drugače: »Le kaj vse se da narediti iz redkih sort zimske zelenjave, ki ima sposobnost čakanja v shrambah ali pa smo jo s postopki fermentacije in podobnimi triki »tradicije« uspeli spraviti v stanje daljšega čakanja na lonec.«

Ob domala vsaki kuharski akciji so nas otroci »tradicionalno« presenečali, nas puščali odprtih ust ob gledanju njihovih ročnih spretnosti, ob poslušanju zgodb, ki so bile nujni del jedi tako kot sol in korenček, predvsem pa nad vedno globljim posegom v našo »tradicionalno« dediščino, za katero smo hočeš - nočeš ugotovili, da je »vreča brez dna« in nam ponudili »regijsko ali krajevno eksotiko« svojih prednikov. Le nekaj »tradicionalnih« regijsko razpršenih posebnosti smo zbrali za vas z željo, da sledite zdravju in podoživite vnemo slovenskih mladostnikov, ki v nizkem startu čakajo na ponovne možnosti vihtenja kuhalnic, tudi v šoli.



## JEŠPREN S TIMIJANOM IN BUČO



200 g ješprenove kaše  
1 manjša muškatna buča  
100 g nasekljanih lešnikov  
šopek svežega timijana  
2 mali šalotki  
1 strok česna  
100 ml oljčnega olja  
50 g parmezana  
sol, poper

1. Ješprenj skuhamo v slanem kropu »na zob« in odcedimo.
2. V večjo ponev damo nekaj kapljic oljčnega olja in na njem prepražimo nasekljano čebulo. Ko porumeni, dodamo nasekljan česen in lešnike.
3. Bučo narežemo na kose, izdolbemo koščice in skupaj z olupki kuhamo v slanem kropu približno 15 minut.
4. Po tem kose buče izvzamemo, jih narežemo na koščke in dodamo v ponev k čebuli.
5. Dušimo ob stalnem mešanju še 5 – 10 minut.
6. Timijan osmukamo in dodamo k masi.
7. Na zmernem ognju dušimo še 5 minut, na grobo pretlačimo in primešamo ješpren.
8. Parmezan na grobo naribamo in ga po želji potresemo preko jedi na koncu.

## JEŠPRENKA S PREKAJENO SOŠKO POSTRVJO



200 g ječmena  
100 g krompirja  
1 čebula  
3 stroki česna  
kos gomolja zelene  
3 korenčki  
150 g dimljene postrvi  
ostanki ribe: kosti, glava, koža ribe  
sol, poper, peteršilj

1. Ješprenj kuhamo v slani vodi.
2. Ko voda zavre dodamo nasekljano čebulo, zeleno in v gazo zavite ostanke ribe.
3. Napol kuhanemu ješprenju dodamo na kocke narezana krompir in korenček.
4. Proti koncu odstranimo gazo z ostanki.
5. Meso dimljene postrv narežemo na manjše koščke in jo tik pred koncem kuhanja dodamo enolončnici.
6. Jed izboljšamo z nasekljanim česnom in peteršiljem.

## VRZOTE Z JEŠPRENOM



### Mineštra:

- 1 srednja glava ohrovtva – zeleni deli
- 3 manjši krompirji
- 3 stroki česna
- 2 vejici rožmarina
- 1 žlica masla
- sol

### Ješpren:

- 70 g ješprenove kaše
- rumen ali svetlejši del ohrovtove glave
- 1 srednje velika čebula
- oljčno olje
- sol, poper

### Jušna osnova:

- 1 korenček, pol gomolja zelene, 1 manjša čebula, sol

### Posip:

- pest drobno mletih ocvirkov

1. V prvi kozici stopimo maslo in na njem prepražimo rožmarin in olupljene stroke česna.
2. Ko zadiši, vse to odstranimo in dodamo narezane zelene dele ohrovtovih listov ter na majhne kockice narezan krompir.
3. Podušimo in zalijemo z vodo, začinimo in kuhamo približno 20 minut. Spasiramo.
4. V posebni posodi v slanem kropu kuhamo na večje kose narezano jušno zelenjavo približno 20 minut, da dobimo jušno osnovo.
5. V tretji kozici na malo oljčnega olja popražimo ješpren in ga postopoma zalivamo z jušno osnovo, dokler ni kuhan »na zob«.

6. V četrti posodi na oljčnem olju prepražimo čebulo, dodamo na grobo narezane rumene dele ohrovta, začinimo in zalijemo z jušno osnovo, da prekrije sestavine. Po nekaj minutah dodamo ješpren.
7. Ocvirke le pogrejemo.
8. Ponudimo spisirano mineštro z nekaj žlicami ješprenove mase in potresemo z ocvirki.

### REPINKA - JEŠPRENKA S TROPINKO

600 g kisle repe, shranjene v tropinah  
 100 g kuhanega fižola  
 100 g korenčka, hranjenega v kraški prsti  
 80 g ječmena  
 četrt gomolja zelene  
 3 debelejše rezine pršuta  
 oljčno olje  
 2 stroka česna, sveži peteršilj, šetraj, sol, lovorjev list, zrna popra

1. Ješpren namočimo v vodi za 1 – 2 uri, da se malce zmehča.
2. Zelenjavo olupimo in jo narežemo na majhne koščke.
3. V večji posodi pogrejemo oljčno olje in na hitro opečemo zelenjavo ter dodamo ješpren in zalijemo z vodo.
4. Solimo in kuhamo na nizki temperaturi približno 20 minut.
5. Repo olupimo in jo naribamo.
6. V drugi posodi kuhamo repo, začinjeno z lovorjem, poprom in soljo.
7. Ko je repa kuhana »na zob«, jo primešamo osnovni mineštri.
8. V višji ponvi na oljčnem olju popražimo na drobno narezan pršut in nasekljan česen.
9. K temu dodamo fižol in nekaj vode, v kateri se je kuhal ter vse skupaj vmešamo v osnovno mineštro. Začinimo.
10. Zelo počasi kuhamo še 5 – 7 minut in za tem še nekaj časa pustimo stati, da se okusi povežejo.



## MLEČNO ZELJE



1 glava svežega zelja

voda za kuhanje

200 ml mleka, sol

voda

1 žlica moke, 1 žlica masti za podmet

1. Zeljno glavo narežemo na večje kocke in jih v vodi skuhamo do mehkega.
2. Pretlačimo.
3. Prilijemo mleko in posolimo. Kuhamo še 15 minut.
4. Na vroči masti popražimo moko in podmet vmešamo v juho.
5. Postrežemo s krompirjem v oblicah ali pirejem.

## PRISILJENO ZELJE - svetlo



1 manjša glava zelja  
3 srednje veliki krompirji  
1 čebula  
3 stroki česna  
2 žlici masti  
pet žlic kisa  
1 žlica kumine  
1 žlica sladkorja  
1 žlica moke  
sol, poper

1. Zelje narežemo na tanke rezance.
2. Krompir olupimo in narežemo na kocke.
3. V loncu segrejemo mast s sladkorjem, da malce porjavi.
4. Nato dodamo nasekljano čebulo in moko ter pražimo nekaj minut.
5. V posebni posodi zmešamo približno 2 l vode s kisom in soljo.
6. V ponev s čebulo dodamo zelje in nasekljan česen, začinimo in premešamo.
7. Prelijemo z mešanico vode in kisa ter kuhamo približno pol ure.
8. Lahko kuhamo tudi dlje in maso delno pretlačimo, da dobimo bolj gostljato jed.

## PRISILJENO ZELJE S CMOČKI - rdeče



1 glava svežega zelja  
1 čebula  
3 stroki česna  
1 žlica sladkorja  
200 ml paradižnikove mezge  
1 žlica kisa  
2 žlici olja  
1 žlica sladke rdeče paprike v prahu  
lovor, brinove jagode, mleta kumina, poper, sol  
kisla smetana za dodatek po želji

1. Zelje narežemo na zelo tanke rezine.
2. Večjo posodo pogrejemo in karameliziramo sladkor.
3. Ko porjavi, dodamo olje in vsujemo nasekljano čebulo in česen.
4. Premešamo in dušimo 2 minuti, nato dodamo zelje ter začinimo.
5. Dušimo 10 minut in dodamo mezgo ter po potrebi malo vode.
6. Na koncu dodamo kis.
7. Smetano ponudimo kot dodatek.
8. Po želji postrežemo s kruhovimi cmočki.



## GOVNAČ



1 čebula  
1 glava zelja  
2 krompirja  
1 žlica masti  
1 žlica kumine, 2 lovorjeva lista, sol  
1 žlica kisle smetane (za dekoracijo)

1. Zelje in čebulo na drobno nasekljamo.
2. Krompir olupimo in narežemo na kocke.
3. Na olju popražimo čebulo in zelje ter zalijemo z vodo.
4. Dodamo krompir in začinimo.
5. Kuhamo, dokler se zelje dobro ne zmehča.
6. Po želji postrežemo s kisló smetano.

## FIŽOLOVKA S SUHIMI HRUŠKAMI



500 g oluščenega fižola  
400 g krljev suhimi hrušk (priporočamo mešane sorte hrušk)  
1 par domače klobase - opcijsko  
rezina prekajene slanine  
1 čebula  
1 peteršilj zelenje s korenino  
3 stroki česna  
ščepec kumine v prahu, ščepec šetraja, lovorjev list, 3 klinčki, ščepec muškata oreščka, poper, sol  
2 žlici svinjske masti

1. Fižol čez nič namočimo. Naslednji dan ga odcedimo in splahnemo.
2. Čebulo in slanino na drobno nasekljamo.
3. V večji posodi pogrejemo mast in na njej prepražimo čebulo, ko porumeni, dodamo slanino.
4. Česen narežemo na večje kose in ga dodamo.
5. Ko zadiši po česnu, vsujemo v posodo fižol in zalijemo z vodo toliko, da ga prekrije. Kasneje jo po potrebi dodamo.
6. Dodamo tudi korenino peteršilja (zelenje prihranimo za na konec).
7. Krlje na grobo narežemo in jih dodamo juhi, ko zavre.
8. Začinimo in kuhamo, dokler se fižol dobro ne omehča. Fižol naj bo kuhan malce bolj, da se juha zgosti.
9. Korenino peteršilja kasneje lahko pretlačimo in vrnemo v juho.
10. Klobaso po želji skuhamo posebej. Vodo lahko kasneje dodamo juhi.
11. Ponudimo z dodanim krljem in po želji koščki klobase.

## FIŽOLOVKA S PAŠTO



### Mineštra:

30 dag rjavega fižola

1 korenček

1 velika čebula

2 žlici oljčnega olja

1 žlica masla

lovor, rožmarin, žajbelj, sol

### Šalša:

1 čebula

3 korenčki

5 žlic paradižnikovih pelatov

pol domače klobase »krotegine«

oljčno olje, sol

### Testo:

350 g moke durum

150 g pšenične gladke moke

4 rumenjaki

2 jajci

50 ml oljčnega olja

sol

1. Za pašto zmešamo obe vrsti moke, sol in na sredino dodamo rumenjake ter premešamo.
2. Jajci postopoma vmešamo z moko, ob tem počasi dodajamo oljčno olje in mešamo.
3. Zamesimo trdo testo in ga pustimo počivati vsaj pol ure.
4. Testo razvaljamo čim bolj na tanko ali vsaj 1 mm in ga ponovno pustimo sušiti 1 uro.
5. Izrežemo majhne kvadratke.

6. Skuhamo jih v slani vodi, samo toliko, da priplavajo na vrh in jih takoj na rahlo vmešamo v šalšo.
7. Čez noč namočen fižol kuhamo z začimbami in sestavinami za mineštro.
8. Tretjino kuhanega fižola vzamemo iz vode in ga odstranimo v drugo posodo.
9. Iz vode s fižolom odstranimo morebitne vejice zelišč in skupaj z zelenjavo spasiramo s paličnim mešalnikom, dodajamo oljčno olje in maslo.
10. V ponvi na oljčnem olju popražimo nasekljano čebulo in na drobno narezan korenček.
11. Klobaso olupimo, jo nadrobimo in primešamo. Solimo po potrebi.
12. Dodamo pelate, tretjino fižola, ki smo ga odstranili in dušimo še nekaj minut.
13. V to omako vmešamo pašto.
14. V krožnik najprej nalijemo mineštro, nato na sredino dodamo pašto in ponudimo.

## GORENJSKA MEŠTA



100 g belega fižola  
 3 jabolka  
 5 hrušk  
 2 žlici masla  
 sol, šetraj, lovor, piment

1. Fižol čez noč namočimo, zamenjamo vodo, začini (sol, šetraj, lovor) in ga kuhamo v toliko vode, da je le pokrit.
2. Sadje olupimo in ga narežemo na kose.
3. Le-to podušimo na maslu brez vode in dodamo piment.
4. Ko je fižol kuhan, obe sestavini združimo in spasiramo.
5. Ponudimo lahko s smetano ali/in koščki surovega sadja.

## JABOLČNIK S FIŽOLOM



5 jabolk  
150 g kuhanega fižola z vodo, kjer se je kuhal  
1 čebula  
košček gomolja zelene  
1 suha žemlja  
2 žlici masla  
cimet, sol, poper

1. Jabolka olupimo in narežemo na kose ter jih prepražimo na 1 žlici masla.
2. Dodamo cimet in dušimo 10 minut ter nato narahlo pretlačimo.
3. Fižol z vodo, kjer se je kuhal, zmiksamo s paličnim mešalnikom ter to maso primešamo jabolkom.
4. Začinimo in po potrebi dodamo vodo.
5. V juho vstavimo celo (razpolovljeno) čebulo in kos zelene ter kuhamo skupaj še 15 minut.
6. Pustimo stati še 15 minut, nato zeleno pretlačimo, čebulo izvzamemo.
7. Žemljo narežemo in koščke opečemo na 1 žlici masla ter dodamo juhi na koncu.

## KAVRA ALI BLOŠKA KAVLA



3 rumene kolerabe  
1 zelena koleraba  
2 čebuli  
100 g slanine ali rebrc  
2 krompirja  
1 rumen koren  
150 g kuhanega rjavega fižola  
3 stroki česna  
1 žlička sladke rdeče paprike  
lovor, sol, poper, sveži peteršilj

1. Kolerabo olupimo, narežemo na kolobarje in skuhamo v slanem kropu.
2. V ponvi na maščobi popražimo čebulo, ko porumeni, dodamo na majhne koščke narezano slanino in pražimo, da spusti del maščobe.
3. Krompir in korenje olupimo, narežemo in kuhamo v posebni posodi do mehkega.
4. Ko je kuhano, odcedimo, združimo s kolerabo, kjer smo ohranili vodo, dodamo čebulo in slanino, česen ter začинimo.
5. Kuhamo še 5 minut in rahlo pretlačimo.
6. Dodamo fižol, kuhamo še 5 minut in pustimo stati še vsaj 10 minut.

## KOLERABČNIK S FIŽOLOVIMI ŠTRUKLJI

Kolerabčnik:

2 rumeni kolerabi  
1 rdeč korenček  
pol gomolja zelene  
sveži peteršilj  
sol, mleta kumina, muškadni orešček  
2 žlici oljčnega olja

1. Zelenjavo olupimo in narežemo na drobne koščke.
2. V višji ponvi segrejemo oljčno olje in na njem opečemo zelenjavo.
3. Začinimo in dodamo nekaj kapljic vode ter na nizki temperaturi dušimo 20 minut, oz. dokler se malce bolj ne zmechča, da dobimo omako.
4. Na koncu dodamo sveži peteršilj.

Testo za štruklje:

350 g moke  
1 jajce  
1 žlica kisle smetane  
1,5 dl mlačne vode  
50 ml kisa  
sol

Fižolov nadev:

250 g kuhanega fižola  
1 čebula  
2 stroka česna  
šetraj, sol, poper  
2 žlici lanenega olja

1. Moko vsujemo v veliko skledo, naredimo jamico in vanjo dodamo jajci ter smetano.
2. Vodo zmešamo s kisom in soljo ter dodamo moki.
3. Premešamo in zamesimo testo, ki mora prožno.
4. Pokrijemo ga in ga pustimo počivati vsaj 1 uro.
5. Medtem narežemo čebulo na drobne koščke in nasekljamo česen ter popražimo na olju v ponvi.
6. Primešamo fižolovo maso ali kuhan fižol, ki mu lahko dodamo malo krompirja. Začinimo in spsiramo.
7. Razvlečemo testo na pomokanem prtu 1-2 mm na debelo.
8. Premažemo ga z nadevom na debelo in zavijemo.
9. Pečemo ga v pečici približno 50 minut na 180 stopinj ali kuhamo v slanem kropu približno 50 minut.



## JUHA IZ RUMENIH KARAVAD



1 kg rumenih karavad (kolerabe)  
300 g krompirja  
100 g korenčka  
1 manjši gomolj zelene  
100 g dimljenih svinjskih reber - opcijsko  
3 stroki česna  
1 velika čebula  
2 žlici sladke smetane  
oljčno olje, sol, poper

1. Na vročem oljčnem olju prepražimo česen in čebulo, da posteklenita.
2. Kolerabo in gomolj zelene olupimo, narežemo na koščke in skupaj s prekajenimi svinjskimi rebri damo v lonec, začinimo ter zalijemo z vodo.
3. Po 10 minutah, dodamo še na koščke narezan krompir in korenček.
4. Kuhamo dokler se zelenjava ne zmehča.
5. Meso odstranimo iz juhe, ostalo pa spasiramo s paličnim mešalnikom.
6. Na koncu dodamo smetano in natrgano meso po želji.
7. Ponudimo s kruhovimi cmoki.



## KOROMAČEVA MINEŠTRA S KROMPIRJEVIM ČIPSOM



Juha:

400 g koromača – janeža

200 g pora – svetli del

100 g korenčka

100 g krompirja

200 g jabolk

Oljčno olje

2 stroka česna, lovorjev list, rožmarin, sol, ščepec paprike v prahu

Dodatek 1:

polovica gomolja koromača

1 korenček

1 jabolko

zeleni del pora

Dodatek 2:

pest orehov

krompirjevi olupki

žlica janeževih semen

oljčno olje

1. Za juho olupimo in narežemo zelenjavo.
2. Na vroče oljčno olje damo strte stroke česna, rožmarin in lovor.
3. Ko zadiši, odstranimo zelišča in stresemo v lonec zelenjavo.
4. Solimo in zalijemo z vodo ali jušnim fondom.
5. Kuhamo, dokler se zelenjava ne zmehča, dodamo papriko in pretlačimo.
6. Za prvi dodatek narežemo sestavine zelo na drobno in jih poparimo.
7. Odcedimo in damo žlico blanširane zmesi na sredino krožnika.
8. Za dodatek dva nasekljamo orehe, jih zmešamo z janeževimi cimami in semeni ter pokapljamo z oljčnim oljem.

9. Zvrnemo na peki papir in opečemo v pečici, da zadiši.
10. Krompirjeve olupke ocvremo v oljčnem olju in jih odcedimo na papirju.
11. Preko blanširane zelenjave na sredini krožnika nalijemo spasirano juho in posujemo s sestavinami dodatka 2 ter na koncu na sredino dodamo krompirjev čips.

## BUČNO – JABOLČNA JUHA



350 g muškatne buče  
1 večji krompir  
3 kislajabolka  
1 čebula  
1 žlica masla  
2 stroka česna  
3 žlice bučnega olja  
1 žlica kisle smetane  
sol, poper, mleta kumina, muškatni orešček, paprika v prahu

1. Na maslu prepražimo nasekljano čebulo in česen, da zadiši.
2. Dodamo na kocke narezano bučo in krompir ter po 10 minutah kuhanja še jabolko.
3. Začinimo in dušimo na zmerni temperaturi ob stalnem mešanju.
4. Dodamo toliko vode, da so vse sestavine pokrite, po želji pa dodamo več vode.
5. Pokrito kuhamo približno 25 minut in na koncu pretlačimo ali spasiramo.
6. Prilijemo bučno olje in po potrebi dodatno začinimo.
7. Postrežemo z žličko kisle smetane in na bučnem olju opečenimi kockami kruha.

## POROVA JUHA S HRUŠKO



1 por  
2 manjša krompirja  
2 hruški  
četrtnina gomolja zelene  
2 žlici masla  
sol, ščepec mlete kumine, ščepec muškarnega oreška, šetraj  
pol žlice medu

1. Por očistimo in narežemo na tanke kolobarje.
2. Zeleno in krompir olupimo in narežemo na koščke.
3. Por popražimo na maslu in po 2 minutah dodamo ostalo zelenjavo ter začинimo.
4. Zalijemo z vodo in kuhamo približno pol ure.
5. Med tem olupimo in narežemo hruški ter dodamo k juhi.
6. Po potrebi dodatno začинimo in kuhamo še 5 – 7 minut.
7. Spasiramo in ponudimo z na plošči opečeno rezino hruške, ki smo jo pokapljali z medom.

## ŠARA



3 kolerabe  
3 repe  
2 korenčka  
2 srednje velika krompirja  
4 žlice kuhanega rjavega fižola  
pol čebule  
1 strok česna  
1 žlička masti  
lovor, majaron, sol

1. V večji posodi na maščobi prepražimo nasekljano čebulo.
2. Dodamo očiščeno zelenjavo, narezano na lističe, krompir narezan na kose in zalijemo z malo vode.
3. Takoj za tem dodamo kuhan fižol ter začinimo.
4. Vse skupaj kuhamo približno 25 minut ali pa prelijemo v glineno posodo, postavimo v pečico na 200 stopinj ter tam »kuhamo« enako dolgo.

## KOREJEVEC



400 g korenja  
300 g fižola  
2 šalotki  
2 žlici svinjske masti z ocvirki  
4 stroki česna  
2 žlici vinskega kisa  
lovor, majaron, sladka paprika, sol, poper

1. Čez noč namočen fižol skuhamo v slani vodi do polovice.
2. Dodamo mu na lističe narezano korenje, nasekljan česen in šalotko ter začinimo.
3. Kuhamo še 30 minut, da se zgosti.
4. Zabelimo z mastjo z ocvirki, potem pa naj še enkrat prevre.
5. Preden postrežemo, dodamo kis.

## ŠELINKA



1 gomolj in listi zelene  
3 krompirji  
100 g pršuta ali pancete  
1 koren  
leviš – zel, katere vonj spominja na limono  
malo olja ali masti  
sol, poper

1. Skuhamo na manjše lističe narezan, olupljen krompir in ga pretlačimo v vodi, kjer se je kuhal.
2. Pršut ali panceto narežemo na kocke ter jo skupaj z na lističe narezano zeleno prepražimo v ponvi.
3. Po nekaj minutah to dodamo pretlačenemu krompirju ter vmešamo na koščke narezan korenček.
4. Dodamo vodo (po potrebi), nasekljane lističe zelene in začinimo.
5. Kuhamo še približno 20 minut.

## POŠTOKLJA



4 krompirji  
vsaj 250 g regrata ali radiča ali ohrovta  
100 g koruzne moke  
oljčno olje  
2 stroka česna  
sol

1. Olupimo krompir, ga narežemo na kocke in skuhamo v slani vodi.
2. Posebej skuhamo zelenjavo: v slanem kropu jo kuhamo 5 minut.
3. V tretji posodi zavremo vodo, solimo, dodamo oljčno olje in počasi dodajamo koruzno moko.
4. Ob stalnem mešanju kuhamo 20 minut.
5. Krompir odcedimo in ga pretlačimo ter zmešamo z na grobo narezano zelenjavo.
6. Primešamo močniku in zmešamo vse skupaj.
7. Začinimo s popečenim česnom na oljčnem olju, lahko pa še z ocvirki na masti.

## CVETAČNA KREMA Z AJDOVO KAŠO OLJEM IN KRAP V BUČNEM OLJU



### Juha:

1 šalotka  
1 večja glava cvetače  
košček gomolja zelene  
1 žlica masti  
100 g rahlo sušene skute  
sol, zelenjavna jušna osnova ali voda

### Dodatek:

100 g ajdove kaše  
2 žlici masti  
50 ml bučnega olja  
pest bučnic  
sol

1. Čebulo nasekljamo na drobno in jo popečemo na vroči masti.
2. Cvetačo raztrgamo po cvetovih ali razrežemo na koščke in dodamo po nekaj minutah.
3. Zeleno olupimo in narežemo na drobno ter dodamo v lonec.
4. Solimo in zalijemo z vodo ali jušno osnovo.
5. Kuhamo 15 minut na zmerni temperaturi, nato dodamo skuto.
6. Kuhamo še 5 – 7 minut.
7. Pretlačimo s paličnim mešalnikom.
8. Ajdovo kašo kuhamo v slanem kropu 5 minut.
9. Odsedimo jo in osušimo ter spečemo na vroči masti, da postane hrustljava.
10. Bučnice popečemo v isti ponvi.
11. Juho ponudimo s pečeno ajdovo kašo, bučnicami in pokapljamo z bučnim oljem.



2 manjša ali 1 večji krap  
1 šalotka  
4 žlice grobe koruzne moko ali zdroba  
vejica svežega šetraja ali drobnjaka  
200 ml bučnega olja  
pest bučnic

1. Ribo očistimo, umijemo in osušimo.
2. Zelišča na drobno nasekljamo in zmešamo s koruzno moko ali zdrobom.
3. Po želji ribo razrežemo na kose, posolimo in pomočimo v koruzno mešanico.
4. Bučno olje segrejemo v ponvi in na njem spečemo ribe.
5. Po tem, ko so pečene v isti ponvi opečemo polovice čebule in bučnice, da zadiši.
6. Ponudimo z ribo.

## PASTINAKOVA PREŽGANKA



2 korena pastinaka  
1 koren peteršilja  
pol gomolja zelene  
1 žlica masla  
1 žlica pšeničnega zdroba  
šopek svežega peteršilja ali drobnjaka  
1 – 2 jajci  
kumina v prahu, poper, sol, muškati orešček, majaron

1. Zelenjavo olupimo ali ostrgamo in narežemo na kose.
2. Na vročem maslu popražimo zdrob.
3. Po 2 minutah dodamo zelenjavo in začinimo.
4. Premešamo in zalijemo z vodo ter kuhamo 25 minut.
5. Nato vse skupaj spasiramo s paličnim mešalnikom in ponovno pristavimo na ogenj.
6. Jajci razžvrkljamo in vmešamo ter odstavimo juho.
7. Zeleni del peteršilja nasekljamo in dodamo juhi na koncu.

## TAGIČEVA KUHNJA



1 kg tagič – velike preraščene zelene buče  
2 – 3 krompirji  
3 stroki česna  
kos pršuta ali ostanek na kosti  
200 g kuhanega fižola  
200 ml vinskega kisa  
sol, poper

1. Krompir olupimo, narežemo na kose in ga skupaj s kosom pršuta ali kostjo kuhamo v 3 l slane vode.
2. Buče - tagiče olupimo, jim odstranimo koščice in na grobo naribamo.
3. Posolimo jih, premešamo in pustimo približno pol ure, da izločijo vodo.
4. Nato jih ožamemo, a vodo prihranimo.
5. Tej bučni vodi, dodamo kis ter v mešanico vrnemo naribane buče.
6. Kuhan krompir v vodi pretlačimo (pršut izvzamemo iz vode), dodamo fižol in po potrebi dodatno začinimo.
7. Buče ožamemo in jih dodamo juhi ter dolijemo nekaj kisle vode, kjer so se namakale (po okusu).
8. Vse skupaj počasi kuhamo še 20 minut.
9. Preden postrežemo, pustimo stati še 10 minut.
10. Ponudimo s kosom pršuta, ki se je kuhal s krompirjem. Običajno so jo jedli s polento.

## KROMPIR V ZEVNCI



1 kg krompirja  
1 kg kislega zelja  
2 žlici svinjske masti  
150 g svinjskega hrbta  
1 žlica ocvirkov  
košček prekajene pancete - opcijsko  
3–4 stroki česna  
sol, lovorjev list

1. Olupimo in narežemo krompir na koščke ter ga prelijemo z vodo, le toliko, da ga prekrije.
2. Čez položimo kislo zelje in začinimo.
3. Jed kuhamo pokrito najmanj 30 minut, lahko pa tudi več, saj se krompir v prisotnosti kislega zelja ne razkuha.
4. Medtem narežemo meso, panceto na drobne koščke in prepražimo na masti.
5. Ko je krompir skuhan, odcedimo vodo in zabelimo s pečenim mesom.

## BUJTA REPA



1 kg kisle repe  
1 kg svinjskega mesa  
200 g prosene kaše  
1 žlica moke  
1 večja čebula  
2 stroka česna  
mast  
popper v zrnu, lovor, sladka paprika, sol

1. Meso narežemo na manjše kocke in ga v osoljeni in začinjeni vodi kuhamo skupaj z repo.
2. Med tem na masti prepražimo čebulo in česen, dodamo moko in zalijemo z malo vode.
3. Po 40 minutah kuhanja mesa in repe, vmešamo prežganje, proso in mleto papriko.
4. Kuhamo dokler se zrna prosene kaše ne razpočijo.

## MLEČNA REPA S KORUZNO ZLJEVANKO



### Repa:

1 kg svinjskih kosti  
2 l vode  
500 g kisle repe  
2 dl sladke smetane ali/in mleka  
2 žlici moke  
sol, kumina

### Koruzna zljevanka:

0,7 l kislega mleka  
350 g koruzne moke  
1 jajce  
sol  
200 ml kisle smetane za premaz

1. Svinjske kosti kuhaj v vodi približno pol ure, nato dodaj repo.
2. Začini in kuhaj še pol ure, nato odstrani kosti.
3. Iz smetane in moke zmešaj podmet, ga vmešaj v juho ter počakaj, da zavre.
4. Meso nareži na koščke in ga vrni v juho.
5. Meso za zljevanko zmešaj, zlij v pekač in peči na 180 stopinjah približno 15 minut.
6. Nato premaži s prelivom in peči še 5 minut.

## KRAŠKA JOTA



600 g kisle repe  
800 g krompirja  
300 g fižola češnjevca (predhodno kuhanega)  
2 para domačih svežih pečenic - opsijsko  
6 strokov česna  
oljčno olje  
solni cvet, poper, 2 lovorova lista

1. Krompir olupimo, ga narežemo na kocke in ga skuhamo v slanem kropu do mehkega.
2. Ko je kuhan, ga odcedimo in grobo pretlačimo, da so vidni koščki krompirja.
3. Repo splahnemo v hladni vodi.
4. Pristavimo jo v hladni vodi, posolimo, zavremo in kuhamo približno eno uro.
5. Ko je kuhana jo ocedimo in dodamo kuhanemu krompirju.
6. Pečenice kuhamo približno pol ure.
7. Ko so kuhane jih olupimo, narežemo na kolobarje in dodamo joti. Vodo ohranimo za kasnejše zalivanje repe.
8. Med tem časom olupimo in drobno nasekljamo česen.
9. V ponvici segrejemo žlico oljčnega na katerem med mešanjem prepražimo žlico moke, a pazimo, da se ne obarva.
10. Dodamo česen, premešamo, da zadiši, potem pa vse skupaj stresemo v lonec z drugimi sestavinami.
11. Dodamo kuhan fižol z malo ali vso fižolovo vodo ter vodo, kjer se je kuhala klobasa in začinimo. Kuhamo še približno 10 minut.

## ŠTOKFIŠ ALI POLENOVKA NA GOLAŽ



1 manjša polenovka  
1 dl oljčnega olja  
3 stroki česna  
1 mala čebula  
lovorov list  
peteršilj  
paradižnikova omaka (šalša)  
sol, poper  
polenta

### Priprava:

1. Polenovko namakaj dan ali dva ter vodo med namakanjem večkrat zamenjaj.
2. Po tem jo v slani vodi kuhaj vsaj 2 uri, nato ji odstrani kosti in kožo.
3. Razreži jo na manjše kose in meso potolči, da se zdrobi.
4. Prepraži strt česen in nasekljano čebulo ter dodaj ribje meso.
5. Prilij vodo (lahko je kar tista, v kateri si kuhali ribo) ter vmešaj paradižnikovo omako.
6. Začini in vse skupaj ob stalnem mešanju kuhaj še pol ure.
7. Ponudi s polento.



## ANTONOVA JUHA



400 g svinjskih nogic  
1 gomolj zelene  
2 rumena korenčka  
1 rdeči korenček  
1 krompir  
2 čebuli  
1 peteršiljeva korenina  
pol limone  
1 dl visoko kislinskega belega vina  
sveži peteršilj, drobnjak, šetraj, timijan, poper v zrnju, sol, lovor  
1 žlica svinjske masti

1. V velik lonec nalijemo hladno vodo in vanjo damo svinjske nogice.
2. Ko zavre, začinimo in kuhamo še 10 minut.
3. Iz vode sproti pobiramo morebitne pene.
4. Čebulo nasekljamo in jo v ponvi popražimo na masti ter dodamo juhi.
5. Vso ostalo zelenjavo olupimo in nasekljamo ter s celo polovico limone vred dodamo juhi.
6. Kuhamo še približno 40 minut.
7. Na koncu dodamo vino in po potrebi dodatno začinimo.
8. Preden ponudimo, juho pustimo stati še vsaj 10 minut, da se okusi povežejo ter da malce želira.