

LEPO PRIPRAVLJENO

JEDI, KI POBOŽAJO OČI IN DUŠO

KRISTINA SMODILA



SIRUP IZ ŠPANSKEGA BEZGA

Sestavine:

250 g cvetličnega medu
150 g sladkorja
250 ml vode
50 g cvetov španskega bezga
1–2 žlici limoninega soka

Priloge:

V večjem loncu dobro premešamo med, sladkor in vodo. Cvetove španskega bezga speremo v finem cedilu, da odstranimo prah ali žuželke. Nato oprane cvetove položimo v medeno mešanico in premešamo. Brez skrbi, če vsi cvetovi ne bodo pokriti s tekočino.

Lonec pokrijemo in mešanico pustimo 24–48 ur na hladnem. Vmes premešamo in poskusimo, če nam ustreza intenzivnost okusa, ne namakamo pa dlje od 48 ur, saj bo sirup premočen.

Sirup precedimo, dodamo limonin sok in premešamo. Nalijemo ga v čiste steklene kozarce in shranimo v hladilniku za teden ali dva.

Zamrznemo ga lahko za največ dva meseca.

1 liter // Čas priprave: 15 minut + 24–48 ur za namakanje





Naj bo okusno tudi lepo pripravljeno

“Oh, kako lepo!” rada vzklikne Kristina Smodila, ko se kombinacije na krožniku povežejo še v posebej lično in okusno jed.

In ob jedeh v tej knjigi se nam bodo spočile oči in duša.

V sveh štirih letnih časih bomo združili najboljše in najlepše, kar najdemo na vrtu in na njivi in ustvarili edinstvene jedi: od pomladne pisane fokače, poletne razkošne Pavlove do jesenske slane galete z vrtnicami iz gomoljnic in zimskega potičnega venčka.

S Kristininimi recepti bo naša miza zablestela.

Informacije o knjigi

Naslov: Lepo pripravljeno: Jedi, ki pobožajo oči in dušo

Avtorica: Kristina Smodila

Recepti, fotografije in oblikovanje: Kristina Smodila

Uredili: Katja Jenčič in Valentina Smej Novak

Jezikovni pregled: Iza Lucija Korošec

Število strani: 252

Vezava: trda

Leto izdaje: 2023

ISBN: 978-961-96423-0-6

Cena: 36,90 €

 www.zalozbavida.si



Dobrodošla,
zima



KOROMAČEVA RIZOTA

Sestavine:

400 g riža
(250 g belega in 150 g divjega)
2 koromača
1 šalotka
1 l jušne osnove ali 1 l vode
+ 1 zelenjavna jušna kocka
100 g sira brie
100 ml mandljevega napitka

50 ml suhega belega vina
½ bio limone
30 g masla
oljčno olje
sol, grobo mleti poper
svež timijan, ko postrežemo

Priloga:

Šalotko sesekljam. Koromač operemo, podolžno razpolovimo, odstranimo trd stržen in narežemo na približno 5 mm tanke rezine. Zelene vršičke shranimo za kasneje, za dekoracijo.

V kozico damo dve žlici oljčnega olja in na njem nekaj minut pražimo šalotko, da postekleni. Dodamo narezan koromač, med mešanjem ga pražimo 4 minute. Koromač med praženjem pokapamo z limoninim sokom, ostanke iztisnjene limone pa narežemo na rezine in dodamo v ponev.

Medtem pod vodo ločeno splaknemo obe vrsti riža in ju odcedimo. Ker se divji riž kuha dlje, ga v kozico dodamo prvega. Vse skupaj na hitro prepražimo in zalijemo z 200 ml jušne osnove. Kuhamo na visoki temperaturi.

Nato dodamo še beli riž in zalijemo s 400 ml jušne osnove. Kuhamo na visoki temperaturi nadaljnjih 18 minut oziroma se ravnamo po navodilih za pripravo izbrane vrste riža. Ko voda prvič izpari, dodamo 50 ml suhega belega vina. Nekje sredi kuhanja prilijemo še 400 ml jušne osnove in temperaturo zmanjšamo na srednjo. Občasno premešamo in po potrebi dolivamo jušno osnovo.

Zadnjih 5 minut kuhanja dodamo še narezan sir brie, maslo in mandljev napitek. Dobro premešamo. Okrasimo s svežim timijanom in zelenimi vršički koromača.

Za 4 osebe // Čas priprave: 40 minut

O avtorici

Kristina Smodila je priznana slovenska prehranska stilistka in fotografinja, ki je razvila edinstveni estetski slog. Sodeluje s številnimi podjetji doma in v tujini, **Lepo pripravljeno** pa je njena prva samostojna knjiga.

