

Sodobno
Zdravo
Naravno

Kuhajmo z Matejo Reš



Knjigo posvečam sestri
Ruth Podgornik Reš,
ki me je spodbudila,
da ustvarjam in izražam
talente, ki jih nosim v sebi.

Mateja Reš

Kuhajmo z Matejo Reš

Uredili: Alenka Lobnik Zorko in Manica Ferenc

Avtorica fotografij: Mateja Reš

Slika na naslovnici: Mateja Jordovic Potočnik

Izdaja: Prva izdaja

Jezikovni pregled: Marija Bratina

Zasnova in oblikovanje: Tjaša Štempihar

Tehnična ureditev: Studio okus d.o.o.

Obdelava fotografij: Tadej Pirnovar, Družina d.o.o.

Izdala in založila: Družina d.o.o.

Odgovarja: Tone Rode

Tisk: Tiskano v Sloveniji

Naklada: 1000

Ljubljana 2017

Več informacij o knjigah založbe Družina najdete na www.druzina.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55(083.12)

REŠ, Mateja

Kuhajmo z Matejo Reš / [besedilo, avtorica fotografij]

Mateja Reš. - 1. izd. - Ljubljana : Družina, 2017

ISBN 978-961-04-0422-4

290303232

Mateja Reš



Kuhajmo
z Matejo Reš



Pa dober tek!

V svetu hitrih, pogosto kar stojé in v osami zaužitih obrokov pogosto nimamo sojedca, da bi mu zaželeli dober tek. V redu, včasih ne gre drugače. Ampak kadar gre, in gre pogosteje, kot bi hoteli verjeti, takšnale priročna knjiga, po kateri zdajle morda brskate, ali pa so vam jo priporočili, pride še kako prav.

To je namreč knjiga, ki vas bo popeljala skozi bogat seznam jedi za vsako priložnost, vsak okus, vsak žep. Ima pa tudi razumevanje za vašo časovno stisko ali razkošje časa, ki vam je na voljo.

Da bi bila pregledna in bi lahko svojo pozornost usmerili v poglavje, za katero se vam zdi, da bi bilo prav zdaj morda primerno, smo vsebino knjige razdelili na običajne razdelke: od predjedi, juh in enolončnic itd., pa seveda vse do tistega, kar si zaželimo na koncu obroka in je največkrat sladko ...

Za pravi okus boste morali knjigo najprej prelistati, verjeti, da je s pomočjo navodil mogoče sestaviti, skuhati ali speči prav takšno jed, kot vam jo ponuja fotografija.

Potem se bo treba vprašati, koliko časa imate na voljo in kakšne sestavine; kaj bo treba kupiti ali iti iskat na vrt ali njivo; za koliko ljudi boste kuhali in kdaj ter za kakšno priložnost. In naposled, seveda, koliko hodov naj bi obrok imel.

Ko smo že pri hodih, torej pri številu in zaporedju jedi, ki naj bi si sledile, naj vam pridemo naproti z dejstvom, da število hodov nima nič opraviti s tem, kako siti in zadovoljni smo na koncu. To pa pomeni, da je lahko že en sam hod po vsebini in količini zaokrožena jed.

Že v prvem poglavju, ki nosi naslov PREDJEDI, boste ugotovili, da je jed, ki predstavlja uvod v niz hodov in je uvrščena med PREDJEDI, lahko čisto spodobna samostojna jed. Kaj to pomeni? To pomeni, da lahko recepte uporabite v različne namene. Ta prilagodljivost oziroma večnamenskost je v duhu časa, v katerem živimo, saj so tudi okoliščine, v katerih živimo in delamo, pestre kot le kaj!

V tem duhu naj vas opogumimo, da lahko katero od živil, ki so sicer navedena med sestavinami, izpustite ali zamenjate z drugim – seveda ne na škodo celovitosti recepta.

Zakaj se kljub obilici kuharskih priročnikov vedno razveselimo še enega, novega? Ker je vse v zvezi s hrano seveda tako nekaj prvinskega, da preprosto ne gre drugače, kot da si zaželimo še kak nov, drugačen pogled na to, kako znano sestavino, npr. krompir, postavimo na mizo v drugačni preobleki in z drugačnim okusom. In z upanjem v srcu ter brez skrbi zaželimo: DOBER TEK!

Alenka Lobnik Zorko

Koliko česa in zamenjave

Recepti so preračunani za približno štiri osebe. Če takole na oko seštejete težo sestavin in veste, koliko hodov se bo zvrstilo, boste že vedeli, kako in kaj.

Pri pripravi jedi, kjer je med sestavinami moka, ne uporabite, kot je bilo nekoč v navadi, zgolj bele pšenične ali krušne moke, ampak za spremembo kakšno drugo; lahko celo moko brez glutena, če ima kdo v družini celiakijo ali pa mu preprosto po pšenični ali npr. rženi moki ni dobro.

Če je torej med sestavinami navedena moka, lahko uporabite katerokoli, velja pa upoštevati:

- da takrat, ko vzamemo pirino moko, prilijemo nekoliko manj tekočine kot pri kamutovi ali pšenični,
- da moramo pri polnozrnatih vrstah moke dodati več tekočine kot pri beli moki.

Verjamemo, da bi z izkušnjami sami prišli do te modrosti, škoda pa bi bilo, če bi ob prvem neuspelem poskusu za to krivili navodilo ali sebe!

V receptih je kot sestavina večkrat omenjen trdi sir. Katerega torej uporabiti? Tistega, ki ga imamo doma, sicer pa npr. zbrinca, starano gaudo, sir grana padano ...

Če uporabljamo svež kvas, pripravimo kvasec: nadrobljen kvas, 1 dl mlačne vode, malo sladkorja, žličko moke zmešamo in pustimo stati 5 minut, sicer pa suhi kvas zmešamo z moko. V obeh primerih nadaljujemo tako, da dodamo preostalo moko, mlačno vodo, olje in sol ter zamesimo gladko testo. Pri pirini moki uporabimo manj tekočine kot pri pšenični ali kamutovi.

Kako se odločamo o količini zelišč?

Sveža zelišča vsebujejo vodo, zato jih dodamo jedi nekoliko več, da bomo dobili poln okus. Upoštevajmo pa, da so suha bistveno bolj aromatična, zato jih vzamemo manj.

Sol, poper, sladkor?

Solimo in popramo po okusu, količino sladkorja v receptih pa kar upoštevajmo. Izjema so posipi, ko jed postavimo na mizo. Odločamo se po svoje, ali bomo jed posuli s sladkorjem ali ne.

Pri sladicah je večkrat omenjen vaniljev sladkor.

Vemo, da se v večini pečenih sladic okus po vanilji porazgubi, vendar ga po dobri stari navadi vendarle dodamo. Koliko torej? Recimo eno vrečko.

Kjer piše, da vzamemo četrť ali pol žličke vanilje v prahu, je mišljen posušen in v prah zmlet strok vanilje. Tak prah je zelo aromatičen, zato pazimo, da ga ne damo preveč, saj bi lahko jed pokvarili ali celo uničili.

Koliko naj bo pecilnega praška?

Ena vrečka zadošča za pol kilograma moke. Namesto pecilnega praška lahko uporabimo sodo bikarbono ali vinski kamen. Koliko, preberemo na embalaži.

Koliko, kaj, kaj pa če ...?

Navodila so trden temelj, improvizacije so dovoljene! Če piše v receptu npr. manjša buča hokaido, vedimo, da to ni edina jesensko-zimska buča, vzamemo pač tisto, ki jo imamo.

Še en nasvet, morda ne ravno zlat, spodbuden pa vsekakor: če kuhanja niste vešč ali se lotevate priprave jedi, ki je za vas nova, jo prvič pripravite s sestavinami in takó, kot je napisano v knjigi. Ko jo boste pripravljali drugič, boste že bolj samozavestni in boste lahko kaj naredili po svoje.





Predjedi



Le kaj bi s predjedmi? Rekli boste, da pridejo prav samo ob posebnih priložnostih, za marsikoga nikoli. V resnici pa ni tako, recepti iz tega poglavja so lahko tudi idealne večerje ali priloge h kosilu. Sicer je predjed nekaj lahkega, kar nas uvede v jedačo in nam zbudi tek. Po zaužitju predjedi postanemo radovedni, kaj neki sledi. Če gre zgolj za lahek obrok, je zatem dovolj solata ali sladica. Predjed je dober nadomestek ali dopolnilo h klasičnim narezkom, vsekakor pa primerna, ker nam priprava vzame malo časa. Poživljajoč dodatek prijateljskega druženja ob kozarčku rujnega ali, če želimo, tudi kristalnega bisera vode iz pipe.



Sirove kroglice s koprivami v sezamovem ovoju

- 100 g mladih kopriv
2 žlici sesekljanega
drobnjaka ali čemaža
3 žlice sezama
100 g sira feta
50 g sirnega namaza

Mladim koprivam potrgamo listke, stebela zavržemo. Listke stresemo v vrelo vodo in kuhamo 5 minut. Odcedimo in polijemo z mrzlo vodo. Skupaj z drobnjakom ali čemažem jih drobno sesekljamo.

Sezam pražimo na suhi ogreti ponvi, a le toliko časa, da se prične kaditi, nato ga delno zdrobimo v možnarju ali sekljalniku in posolimo. Lahko pa uporabimo kar cela semena, vendar je okus zdrobljenih veliko močnejši.

Feto nadrobimo ali naribamo, odvisno od tega, kako mazava je. Zmešamo sir, namaz, koprive in drobnjak ter oblikujemo kroglice. Povaljamo jih v praženem sezamu in ponudimo.



Palačinke brez jajc in mleka z zeliščnim tofujevim nadevom

Sestavine za testo zmešamo v gladko srednje gosto zmes in jo vsaj za ½ ure postavimo v hladilnik.

Medtem pripravimo nadev: vse sestavine zmešamo in zdrobimo z vilicami ali sesekljammo v električnem sekljalniku.

Spečemo tanke palačinke, pustimo, da se ohladijo in jih nadevamo s tofujevo zmesjo. Ponudimo narezane na kolobarje.

Testo:

- 2 dl mlečnega nadomestka (sojino, rižovo mleko)**
- 2 dl vode**
- 2 dl moke (pšenične, pirine, kamutove)**
- 1 dl ajdove moke**
- 2 žlici oljčnega olja**
- ščepec soli**

Nadev:

- 300 g dimljenega tofuja**
- 2 dl sesekljanih zelišč (peteršilj, meta, timijan, ognjičevi cvetovi, drobnjak ...)**
- ½ žličke zeliščne soli ali sojine omake**
- ½ dl sojine ali ovsene smetane**

Zeliščne palačinke



Testo za palačinke:

- 150 g moka*
- 3 dl mleka
- 2 dl mineralne ali navadne vode
- 4 jajca
- ščepec soli
- olje za peko (zlijemo ga lahko kar v testo, da nam ponve ni treba sproti mastiti)

Mešanica zelišč:

- ½ l poganjkov mladih kopriv
 - 2 žlici sesekljanega peteršilja
 - 2 lista listnatega česna ali čemaža
 - 4 žlice sesekljanih zelišč (žajbelj, timijan, pehtran, luštrek)
 - ¼ l mladih poganjkov regačice (pravimo ji tudi navadna zvezdica ali kurja črevca)
-
- 50 g sira brie ali gorgonzole
 - 1 rezina šunke (po želji)
 - 4 redkvice



Moko, mleko, sol, jajca in mineralno vodo zmešamo in pustimo stati ½ ure.

Za mešanico zelišč koprive poparimo, sicer lahko pečejo. Z žajbljem, timijanom in pehtranom ne pretiravamo, sploh pa ne z luštrekom, kjer je že en sam list dovolj. Koprive in regačico drobno sesekljamo, dodamo zelišča ter vmešamo v zmes za palačinke.

Ponev segrejemo in namastimo. Zmes po ponvi razporedimo tako, da jo s hrbtom žlice potiskamo od sredine navzven.



Ko skoraj zakrknje, palačinko obrnemo in spečemo še po drugi strani. Še vroče palačinke zvijemo in pustimo, da se ohladijo. Narežemo jih na $\frac{1}{2}$ centimetra debele rezine, pri čemer nastane polž ali spirala.

Sir brie in šunko narežemo na enake rezine v velikosti spiralnih rezin palačink, redkvice očistimo in prepolovimo. Palačinkino spiralno rezino položimo na podlago. Pokrijemo jo s kosom sira, tega z novo rezino, sledi rezina šunke in spet palačinka.

Vse skupaj učvrstimo z zobotrebcom in nanj nataknemo redkvico. Ponudimo toplo ali hladno.



Spomladanske omlete s konopljino moko

- 100 g gob (šitake, bukov,
ostrigar, šampinjoni)
1 mlada čebula
1 strok česna
100 g fete ali tofuja
1 žlica oljčnega olja
60 g konopljine moke
4 jajca
8 žlic sesekljanе rukole
(ali koprivnih vršičkov,
regrata ...)
konopljino olje
limonin sok

Gobe narežemo na trakove, čebulo in česen na kolobarje. Sir zdrobimo ali narežemo na kocke.

Na oljčnem olju prepražimo česen skupaj z gobami in dodamo konopljino moko. Ko se malo ohladi, vmešamo sir, razžvrkljana jajca in rukolo ter spečemo 2 veliki ali 4 manjše omlete, odvisno od velikosti ponve.

Jed ponudimo na posteljici iz rukole, začinjeni s konopljinim oljem in limoninim sokom, ali pa omleto preganemo in jo nadevamo z rukolo in sirom.



Testo razvaljamo, narežemo na pravokotnike 8 x 6 cm in pustimo, da malo odleži.

Nadev: čebulo in česen olupimo in drobno narežemo. Gobe očistimo, narežemo in sesekljam. Korenček očistimo in z lupilnikom zelenjave narežemo na tanke pramene. Na ogretem olju najprej rahlo oprazimo čebulo, zatem dodamo česen, gobe ter korenček. Pražimo, dokler tekočina ne izpari. Potresemo s kosmiči in premešamo. Regrat očistimo in grobo sesekljam. Stresemo ga v skodelico, dodamo sir in jajce, ki smo mu odvzeli malo rumenjaka. Vse dobro premešamo.

Zdaj začnemo na pravokotnike polagati nadev: na vsak list po eno žlico. Robove premažemo z rumenjacom, zmešanim z malo vode, testo preganemo čez pol in robove stisnemo. Lahko pa iz testa izrežemo kvadrate 8 x 8 cm, jih nadevamo in preganemo čez pol po diagonali, da dobimo trikotnike. Če imamo okrogle plastične čeljusti, naredimo polokrogle žepke.

Regratovi žepki

-
- 1 kos listnatega testa (250 g)**
 - 1 drobna čebula**
 - 2 stroka česna**
 - 2 žlici olja**
 - 100 g gob (jurčki, šitake, šampinjoni)**
 - 3 korenčki**
 - 50 g regrata**
 - 30 g naribanega trdega sira**
 - 1 jajce**
 - 3 žlice ovsenih kosmičev**
 - sol**



- Ruladice:
- 120 g** pretlačene skute
 - ½** žličke nastrgane bio pomarančne lupine
 - 2** žlici pomarančnega soka
 - 1** žlica sesekljane sveže ali žlička suhe bazilike
 - sol, sveže mlet poper**
 - 150 g** rezin prekajenega lososa

- Marinada:
- 1** žlička pekoče gorčice ali stolčenihi semen
 - sok 1 pomaranče**
 - 3** žlice (orehovega) olja
 - 2** žlici kisa
 - 1** skodelica rukole za podlago
 - 3** žlice pinjol ali drugih oreškov
 - ½** žličke nastrgane bio pomarančne lupine
 - sol, sveže mlet poper**

Ruladice iz prekajenega lososa na posteljici iz rukole

Ruladice: skuto zmešamo s pomarančno lupino, pomarančnim sokom, baziliko, soljo in poprom. Rezine lososa previdno položimo drugo poleg druge na kos folije za živila tako, da oblikujemo kvadrat. Nanje enakomerno razmažemo začinjeno skuto in s pomočjo folije tesno zvijemo ter shranimo v hladilnik. Preden ruladice ponudimo, jih damo za dobro uro v zamrzovalnik, da se strdijo. Nato jih razrežemo na rezine.

Marinada: pomarančnemu soku primešamo kis, gorčico, sol, poper, olje in pomarančno lupino. Na vsak krožnik nadevamo rukolo, po 3 rezine ruladic in vse skupaj prelijemo z marinado.



Zeljni zavitek

Nadev: česen in šalotko očistimo ter sesekljamo. Zelje razrežemo na ozke krpice. Bučko očistimo in narežemo na manjše koščke. Na segretem olju prepražimo čebulo, dodamo česen in bučke ter pražimo 7 minut, da zelenjava oveni. Dodamo kumino, šetraj, peteršilj, sol in sončnična semena. Vse premešamo.

List vlečenega testa premažemo s kisló smetano. Tretjino zeljne mešanice razporedimo po testu, pri tem pa pustimo $\frac{1}{4}$ testa nenadevanega. Zvijemo in položimo na pekač, obložen s papirjem za peko. Enako ponovimo z drugima dvema listoma testa, tako da porabimo vse zelje. Zavitke premažemo s preostalo smetano in jih damo v pečico, ogreto na 180 °C. Pečemo 40 minut, počakamo, da se ohladijo, ali pa ponudimo tople.

Na mi g: če želimo zavitek obogatiti, dodamo sir, ostanke pečenega mesa, lahko pa oprážimo tudi mleto meso ter ga dodamo zelju.

3 listi vlečenega testa

Nadev:

3 stroki česna

3 šalotke

1 kg zelja

1 srednje velika bučka

3 žlice olja

1 žlička kumine

1 žlica sesekljanega šetraja

3 žlice sesekljanega peteršilja

sol

1 prgišče sončničnih semen

2 dl kisle smetane



Presni polnjeni paradižniki

- 8 manjših paradižnikov ali
16 češnjevcev
1 strok česna
½ zmečanega avokada
sol
sveže mlet poper
3 žlice sirnega namaza
1 žlica sesekljane bazilike
(najboljša je drobnolistna)
sezam
lističi bazilike za okras

Paradižnikom odrežemo kapice na njihovem spodnjem delu, da bodo dobro stali. Z žličastim nožem ali ostro žličko jih izvotlimo. Česen in baziliko očistimo ter sesekljam. Avokado postrgamo iz lupine in zmešamo skupaj s sirnim namazom. Dodamo sol, poper, baziliko in dobro premešamo. Z začinjeno mešanico nadevamo paradižnike ter jih posujemo s sezamom in baziliko.



Popečen kruh s paradižnikom in sirnim namazom

Paradižnike križno zarezemo in za 10 sekund potopimo v vrelo vodo. Nato jih prelijemo z mrzlo vodo, olupimo, razrežemo na polovice ali četrtine ter izločimo seme in tekočino.

Iz sesekljanega pehtrana (ali bazilike, origana, drobnjaka, mlade čebule), limoninega soka, oljčnega olja, soli, sladkorja in popra pripravimo marinado in v njej povaljamo paradižnike.

Namaz: sirni namaz zmešamo s kisló smetano, soljo in poprom. Štručki prerežemo in polovice popečemo v pečici pod žarom. Natremo jih s česnom, da se navzamejo arome. Kruh prekrijemo s paradižniki in žlico namaza ter posujemo s pehtranovimi lističi in poprom.

-
- 5** drobnejših paradižnikov
 - 2** štručki kruha
 - 2** stroka česna
 - lističi pehtrana**
 - sveže mlet poper**

Marinada:

- 1** žlica svežega sesekljanega pehtrana
- 1** žlica limoninega soka
- 3** žlice oljčnega olja
- sol, ščepec sladkorja**
- sveže mlet poper**

Namaz:

- 150 g** sirnega namaza
- 2** žlici kisle smetane
- sol, sveže mlet poper**



Omlete z bučkami in paradižnikom

- ~~~~~
- 2 bučki (300 g) ali jesensko-zimska buča
 - 4 bučni cvetovi
 - 1 zelo zrel paradižnik
 - ½ manjše čebule
 - 5 jajc
 - oljčno olje
 - sol, sveže mlet poper
 - 1 žlica sesekljanega peteršilja
 - 4 žlice naribanega trdega sira

Bučke narežemo na rezine. Paradižnik prerežemo, očistimo semen, odlijemo tekočino in narežemo na kocke. Čebulo olupimo in sesekljam. Bučke v pokriti ponvi z žlico vode 10 minut dušimo do mehkega, pred koncem dodamo 2 žlici oljčnega olja ter sesekljano čebulo. Nato ponev odpremo, da voda izpari. Jajca stepemo, dodamo sol, poper, peteršilj in kocke paradižnika. Nato vmešamo še sir.

Ponev ogrejemo, dodamo malo olja in vlijemo zajemalko testa. Pečemo 5 minut na eni strani, da zakrknje. Ponev med peko stresamo. Omleto opečemo še na drugi strani, preložimo na krožnik in pokrijemo. Spečemo 4 omlete.

Če imamo raje manj kuhano zelenjavo, bučke naribamo na lističe in vmešamo v testo kar surove.



Omlete brez jajc z nadevom iz poletne zelenjave

Nadev: jajčevce, papriko, paradižnika in česen očistimo in narežemo na trakove. Vse skupaj v ponvi (praktičen je vok) na olju pri srednji temperaturi opražimo, na koncu pa dodamo peteršilj, baziliko, pehtran in čili. Voda mora povreti. Če imamo doma kumin, to je orientalska kumina, bo jed še bolj izvirna. Kdor ima rad pikantno, naj doda malo čilija. S sekljalnikom sestavine zmešamo v gladko zmes.

Testo: vse sestavine dobro zmešamo v enovito zmes, ponev namastimo in spečemo 4 omlete premera 15 centimetrov. Pečemo 4 minute na eni strani, obrnemo in pečemo še na drugi strani.

Polovico omlete obložimo z nadevom in prepognemo.

Nadev:

- 1 manjši jajčevce
- 1 paprika
- 2 paradižnika
- 2 stroka česna
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- 2 žlici sesekljanega bazilike
- 1 žlica sesekljanega svežega pehtrana (ali peteršilja)
- ¼ žličke kumine ali kumina čili
- 2 žlici olja, sol

Testo:

- 400 g odcejenega svilnatega tofuja
- 2 žlici kvasovih kosmičev
- 2 žlici oljčnega olja, sol
- 1 noževa konica kurkume
- 40 g čičerikine ali druge moke
- 1 žlica koruznega škroba (ali pirine, riževe moke)
- 2 stroka česna (po želji)



Slana bučna pita

Testo:

- 275 g moko
- 0,5 dl oljčnega olja
- 1,75 dl vode
- sol

Nadev:

- 500 g očiščene jesensko-zimske buče z mokastim mesom
- 2 žlici oljčnega olja
- sol, sveže mlet poper
- čili v prahu
- 1 žlica sesekljanega svežega ali ½ žličke suhega rožmarina
- 2 žlici sesekljanega peteršilja
- 1 žlica sesekljanega svežega ali žlička suhe bazilike

Preliv:

- 3 jajca
- 80 g naribanega trdega sira
- 1,5 dl sladke smetane

Testo: zmešamo moko in sol. Če uporabimo pirino moko, prilijemo manj tekočine kot pri kamutovi ali pšenični. Pri vseh polnozrnatih vrstah moko pa dodamo več tekočine kot pri beli.

Zavremo vodo, vklopimo palični mešalnik in počasi dolivamo olje v vodo. Mešamo 1 minuto. Ko se tekočina zgosti, jo vlijemo v mešanico moko in soli ter mešamo, da dobimo mehko testo. Testa ne gnetemo! Okrogel model za pite namastimo ter po dnu in obodu razporedimo testo. Postavimo v hladilnik.

Nadev: bučo narežemo na kocke. V ponvi segrejemo olje, dodamo bučne kocke, sol, poper, čili in rožmarin ter pražimo 10 minut. Dodamo še peteršilj in baziliko ter premešamo. Bučni nadev razgrnemo po testu, prelijemo s prelivom ter pečemo 30 minut pri 190 °C. Pita je okusna topla ali hladna.



Palačinke z blitvo in maskarponejem

Testo: moko, mleko, sol, jajca in mineralno vodo zmešamo in pustimo stati $\frac{1}{2}$ ure. Olje za peko lahko zlijemo kar v testo, da nam ponve ni treba sproti mastiti. Spečemo tanke palačinke.

Nadev: stebła blitve (če je mogoče, več stebel kot listov) narežemo na kockice, liste pa na ozke pramene. Česen olupimo in sesekljam. Najprej na olju nežno opražimo stebła, dodamo česen, zalijemo z vinom in pražimo 3 minute. Nato dodamo liste blitve in pražimo še toliko časa, da večina vina izpari. Solimo, dodamo peteršilj, sir in premešamo.

Palačinke nadevamo. Ponudimo z drobno narezanimi mladimi listi blitve, pokapljanimi z bučnim oljem in kisom.

Testo:

- 150 g moko***
- 3 dl mleka**
- 4 jajca**
- 2 dl mineralne ali navadne vode**
- ščepec soli**
- olje za peko**

Nadev:

- 600 g stebelne blitve**
- 2 stroka česna**
- 2 žlici oljčnega olja**
- 1 dl belega vina (ali jušne osnove)**
- 1 žlica sesekljanega peteršilja**
- 150 g sira maskarponeja**
- sol**

mladi lističi blitve za okras
bučno olje
kis



Omleta z dežnikarico in brokolijem

Za 1 osebo:

- 1 skodelica na kocke narezanega brokolija
- 1 mlada ali $\frac{1}{2}$ velike dežnikarice
- $\frac{1}{4}$ čebule
- 1 manjši strok česna
- 1 jajce
- 1 žlica sesekljanega peteršilja
- 1 žlička oljčnega olja
- 1 žlica moke
- sol, sveže mlet poper
- 1 žlička kisle smetane

Brokoli blanširamo 3 minute ali skuhamo na sopari. Dežnikarico narežemo na cm široke režnje. Čebulo in česen očistimo in narežemo na rezine. Na segretem olju prepražimo čebulo, dodamo česen in vse umaknemo na rob ponve. V obliki vetrnice v ponev polagamo režnje gobe, čebulo in česen pa razporedimo mednje. Ko se režnji zlato rjavo obarvajo, jih obrnemo, najlaže z roko, saj se zmečajo. Dobro odcejen brokoli razporedimo po gobah v ponvi.

Stepemo jajce, dodamo peteršilj, olje, moko, sol in poper ter mešanico enakomerno prelijemo po gobah. Pokrijemo s pokrovko in pustimo nekaj minut na srednji temperaturi. Ko jajce zakrknje, omleto obrnemo in pečemo še 1 minuto, da zlato porumeni.

Preložimo na krožnik in ponudimo z žličko kisle smetane.