KUHAM!

Mateja Reš
Ilustrirala
Teja Milavec

KUHAM!

Mateja Reš

KAZALO

JUHE

Kremna bučna juha 6
Govnač 8
Hitra paradižnikova juha 10
Zimska enolončnica 12

GLAVNE JEDI in priloge

Sarin podpepelnik 15
Domači super burger 16
Tortilje 17
Lazanja 18
Pečena polenta za zajtrk 20
Riž s piščancem 22
Francoska zelenjavna pita 24
Prosena kaša za zajtrk 26
Domače testenine 28
Sirov burek 30
Pečen nadevan krompir 32
Sladke in slane omlete 33
Ajdovi žganci 35
Cvetačna solata z mocarelo in krušnimi kockami 36

SLADICE

Torta 40
Jagodna torta za začetek poletja 41
Tortice na palčki 42
Skutna torta 44
Dvigni me! 46
Lešnikov čokoladni namaz 47
Preprosta jabolčna pita 48
Medenjaki 50
Pečena jabolka 52
Mandljeva kvašena gnezda 53
Blejske kremne rezine 55
Sadne rezine z jogurtom 56

JUHE

KREMNA BUČNA JUHA

Sestavine:

1 manjšo bučo z rumenim mesom (približno 1 kg teže)

2 žlici olja (2 cl)

1 kot jajce veliko čebulo

2 vejici peteršilja ali 1 žličko suhega peteršilja

½ žličke suhega origana

½ žličke paradižnikove mezge

½ žličke soli, lahko zeliščne (v tem primeru **¾** žličke)

1 dl sladke smetane

2 dl kuhane čičerike, lahko tudi graha

2 dl jušnih rezancev

približno **7 dl** vode

Bučna juha nas očara s svojim videzom in prijetnim okusom. Najpogosteje je na jedilniku, ko se v deželo prikrade jesen. Obstaja veliko različnih vrst, pri nas pa so najbolj priznane in priljubljene buče sorte hokaido, maslenka in muškatna buča.

POZOR! Ker so buče po navadi precej trde, prosimo starše ali starejše družinske člane, naj nam oni olupijo in razrežejo bučo.

1. Nasekljam peteršilj. V roki imam kar velik nož, a se ga ne bojim. Primem ga za ročaj in položim dlan na konec noža. Ročaj premikam gor in dol, konca rezila pa ne premikam prav nič.

2. Izdolbem bučo in jo narežem na srednje velike kose. Če je prevelika, jo porabim samo pol. Buče sorte hokaido ne lupimo, vse ostale buče z rumenim mesom pa.

3. Zavrem vodo, vanjo stresem nalomljene jušne rezance in pomešam. Kuham 4 minute.

4. Razrežem čebulo. Najprej čez pol, nato na četrtine in enako kot peteršilj nasekljam.

5. Rezance stresem na cedilo. Vodo lahko prihranim za juho. Tako bo voda že vroča in bo juha hitreje kuhana.

6. V lonec vlijem dve žlici ali eno šilce (kozarček za žganje –2 cl) olja.

7. V lonec stresem čebulo in jo med mešanjem rahlo pražim. Če je prevroče, ogenj zmanjšam.

8. Dodam kose buč. Med mešanjem pražim eno minuto.

9. Zalijem s toliko vode, da so buče pokrite, nič več. Dodam pol žličke soli.

10. Če imam na voljo kako manjšo bučko, jo izdolbem in uporabim za jušno skodelico. Ali pa izdolbem večjo in jo uporabim za jušnik.

11. Juha je kuhana v manj kot 20 minutah. Buče se v tem času zmehčajo. Če želim, dodam 1 dl sladke smetane. Juha ima zato bolj poln okus.

12. Juho zmeljem s paličnim mešalnikom. Če ga nimam, stresem vse v vrč sekljalnika in tako spremenim v kremno juho. Če želim, prihranim nekaj koščkov celih.

13. Dodam origano, paradižnikovo mezgo in peteršilj (če nas moti, ga potresemo po juhi, ko jo postrežemo).

14. Juho poskusim. Če še ni dovolj okusna, dodam še sol in več začimb. Če je zelo sladka, brizgnem malo limoninega soka ali kisa. Tudi kisla smetana gre zraven, a si jo da na krožnik vsak sam. Juho zlijem v bučni »jušnik« ali razdelim po krožnikih. Vmešam rezance in čičeriko. Namesto rezancev in čičerike lahko dodam zlate kroglice ali popečene kruhove kocke.

NAMIG: Če juhe ne pojemo vse, jo lahko tudi zamrznemo.

Dober tek!

GOVNAČ

enolončnica z zeljem in krompirjem

Sestavine:

1 srednje velika čebula

3 žlice olja

1 strok česna po želji

6 srednje velikih krompirjev

½ glave manjšega zelja

1 l vode ali jušne osnove

2 lovorova lista

⅛ žličke kumine

ščep majarona

ščep šetraja

začimbna sol
(če jo imamo, sicer sol)

1 list luštreka
(če ga imamo)

poper

2 žlici sesekljanega peteršilja

Za zakuho:

na tanke rezine narezan kruh

maslo ali oljčno olje

1 strok česna (po želji)

1 razrezana kranjska
klobasa ali hrenovka

Govnač je gorenjska kmečka hrana. Ima še druga imena: gvavnek, gvavńč (morda je jed dobila ime po zeljnati glavi), glavník, tudi présnek. Pripravljajo ga na različne načine, sestavine pa so enake.

1. Čebulo sesekljamo. Če imamo doma palični mešalnik s posodo za sekljanje, lahko čebulo sesekljamo kar z njim, sicer to naredimo ročno. Najbolj nežen okus in aromo da čebula šalotka (manjše čebule, ki se držijo skupaj), podobna ji je bela čebula, rdeča čebula da sladek okus, a se v jedi opazijo sivkasti koščki.

2. Zelje razrežemo na krpice. Krompir olupimo in narežemo na kot manjši oreh velike koščke.

3. Olje segrejemo v visokem loncu. Pazimo, da uporabimo olje, ki je hladno stiskano, na primer oljčno, sončnično, repično. Včasih so za take jedi skoraj izključno uporabljali svinjsko mast ali ocvirke. Poskusimo tudi mi!

4. Na olje stresemo sesekljano čebulo in vročino zmanjšamo. Za okus je zelo pomembno, da čebulo pražimo počasi. Tako ostane sladka, sicer bi lahko postala grenka. Taka čebula se ne obarva rjavo, pač pa ostane rumenkasta.

5. Po nekaj minutah dodamo krompir in med občasnim mešanjem pražimo eno minuto. Zalijemo s toliko vode, da je zelenjava pokrita. Kuhamo tako dolgo, da zavre. Dodamo na krpice narezano zelje, kumino (če je kdo v družini ne mara, uporabimo mleto, saj pomaga pri prebavi zelja), 3 lovorove liste, 1 list luštreka (ki da izrazit okus), majaron in šetraj. Okus izostrimo s še malo popra in zeliščne soli (če je nimamo, bo tudi običajna dobra, le pazimo, da je neprečiščena sol Sečoveljskih solin, saj vsebuje veliko koristnih mineralov).

6. Kuhamo slabe pol ure, da se zelje in krompir zmehčata.

7. Če imamo pri roki palični mešalnik, z njegovo pomočjo spremenimo tretjino enolončnice v kremasto juho. Lovorove liste prej odstranimo!

8. Posebej skuhamo kranjsko klobaso ali hrenovko. Klobaso kuhamo 20 minut. Kuhano položimo na desko in razrežemo na tanke kolobarje. Seveda bi lahko klobaso skuhali tudi v juhi in ji s tem dodali okus po prekajenem, a v juho bi se izločilo veliko soli in še kak konzervans iz klobase.

9. Če imate doma opekač, kruh opečete v njem. Nato ga pomažemo s kosom masla ali pokapamo z oljčnim oljem. Če imamo radi okus po česnu, strok česna podrgnemo ob kruh, da se navzame njegovega okusa. Rezine kruha razrežemo. Če nam je ljubše, pa kruh razrežemo na kocke in popečemo na olju. Tako bo še okusnejši.

NAMIG: Spečemo še palačinke za sladico in odlično kosilo je pripravljeno. Enolončnica je okusna tudi, če jo pogrejemo. Namesto zelja lahko uporabimo ohrovt ali kitajsko zelje.

HITRA PARADIŽNIKOVA JUHA

Sestavine:

1 kg paradižnikov (približno **1,5 l** razrezanih) ali **1 dl** paradižnikove kaše

7 dl vode

1 dl olupljene rdeče leče (ali riža)

1 žlička sladkorja ali medu

2 stroka česna

1 vejica bazilike

1 **večja vejica** peteršilja (**2 žlici** sesekljanega)

suha zelenjavna jušna mešanica (ali 1 bio kocka za juho)

sol po potrebi

1 žlica masla (ali oljčnega olja) za juho

Popečene kruhove kocke:

4 kosi starega kruha (ali zlate kroglice)

2 žlici masla (ali oljčnega olja)

Zelenjave se ne branim. Ne moti me, če je juha rdečkasta. Če pa so po vrhu še pečene kruhove kocke, je to zmagovalna kombinacija. Všeč mi je tudi, da ta juha ne zahteva rezanja in praženja zelenjave ter da je kuhana v slabe pol ure. Ker ni rezanja, je primerna tudi za kuharsko spretnost mlajših otrok, seveda morajo biti starši v bližini. Naj živijo barve!

Paradižnike razrežemo. Zeleni del, kjer se je paradižnik držal peclja, odstranimo. Paradižnike damo v lonec in zalijemo s toliko vode, da so kosi približno 2 cm pod gladino vode. Dodamo lečo ali riž, sladkor, česen in suho zelenjavno jušno mešanico. Počakamo, da zavre. Ogenj nato znižamo, pokrijemo in kuhamo 15 minut, da se leča zmehča. Baziliko natrgamo na manjše koščke, saj se, če jo narežemo, temno obarva. Peteršilj sesekljamo. Juho začinimo z baziliko, peteršiljem, soljo in žlico masla. Če bodo jedli tudi odrasli, dodamo še čili ali sveže mlet poper.

Na koncu juho s paličnim mešalnikom spasiramo.

Zakuha pri juhi ni potrebna, če pa želimo, na maslu popečemo kocke starega kruha. Pri tem pazimo, da se maslo ne zažge, ker je bolj občutljivo na visoke temperature od oljčnega olja.

NAMIG:

1. Za zakuho bi lahko uporabili tudi narezane palačinke od prejšnjega dne. Če kdaj spečemo preveč palačink, jih zvijemo in razrežemo na trakove. Zapremo v posodico in zamrznemo za takrat, ko jih potrebujemo.

2. Paradižniku lahko dodamo korenje, buče, pastinak, kakšno jabolko, krompir, sladki krompir.