



Recepti *sestre Nikoline*

555 popolnoma prenovljenih **receptov**

RECEPTI SESTRE NIKOLINE

AVTORICA RECEPTOV : s. Nikolina Rop
AVTOR FOTOGRAFIJ : Janez Pukšič
SLIKA NA NASLOVNICI (s. Nikolina) : Tamino Petelinšek
SPREMNA BESEDA : dr. Janez Gril in Alenka Lobnik Zorko

© za slovensko izdajo Družina d.o.o.

prva izdaja

UREDNIKA IN REDAKTORICA : Alenka Lobnik Zorko
JEZIKOVNI PREGLED : Vida Frelih
OBLIKOVANJE IN TEHNIČNA UREDITEV : Robert Debevec
GRAFIČNA PRIPRAVA : Družina d.o.o.
IZDALA IN ZALOŽILA : Družina d.o.o.
ODGOVARJA : dr. Janez Gril
TISK : Formatisk d.o.o.
NAKLADA : 5.000 izvodov
Ljubljana 2008



Vse informacije o knjigah založbe Družina
dobite na internetu: **www.druzina.si**

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

641.55(083.12)

ROP, Nikolina

Recepti sestre Nikoline / Nikolina Rop ; [avtor fotografij Janez Pukšič ; spremna beseda Janez Gril in Alenka Lobnik Zorko]. - Ljubljana : Družina, 2008

ISBN 978-961-222-695-4

237440000

s. Nikolina Rop

Recepti
sestre Nikoline



ZALOŽBA
DRUŽINA



Pa smo jo dočakali! Vsi skupaj: vi in mi, naši zvesti bralke in bralci. Bogato kuharsko knjigo, ki je zrasla iz naših korenin. Knjigo, ki je in bo učbenik kuharije za stotine deklet, ki več let čakajo, da pridejo na vrsto za kuharski tečaj pri sestri Nikolini Rop, članici redovne skupnosti Šolskih sester, ki v samostanu v Repnjah pri Vodica h nadaljuje bogato izročilo kuharske umetnosti svojih predhodnic: sestre Felicite Kalinšek, Vendeline Ilc in drugih. Knjiga, ki jo imate pred seboj, pa ni le učbenik, ampak je hkrati bogata zbirka receptov, po katerih bodo posegali tudi bolj veščci – kuharice in kuharji, tudi tisti, ki nikoli niso bili na nobenem kuharskem tečaju. Kuharska knjiga, ki je nastala na podlagi šeststotih popolnoma prenovljenih receptov, ki so pri založbi Družina doslej izšli v šestih knjigah, vas bo brez težav popeljala od zamisli pa do dehteče jedi; od seznama, kaj za kakšno jed potrebujete, preko priprave navidezno zelo zamotanega jedilnika. Vsak recept je za približno šest oseb. Sestavine za vse jedi, od prve do zadnje, boste našli bodisi na domačem vrtu bodisi na tržnici ali v trgovini. Nič vam ne bo treba begati po trgovinah s prav posebnimi, eksotični dodatki, ki niso zrasli na naših tleh in so naši kulturi tuji. Kljub temu boste ugotovili, in drugi vam bodo pritrdili, da je mogoče zdravo, pestro in dobro kuhati, ne da bi se morali kaj dosti meniti za začimbe in sadje, ki je zraslo v tujih podnebnih okoljih. Čeprav ne zanikamo, da si kdaj pa kdaj ne zaželimo česa drugačnega, ste zagotovo opazili, da zlagoma vsi skupaj znova odkrivamo okuse, s katerimi smo »zrasli« tu, na tem koščku planeta.

Kuharska knjiga, po kateri listate, je torej stara in nova obenem. Stara zato, ker je nastala na osnovi 600 receptov, na katere ste vsa leta čakali tako rekoč »v vrsti«: leto za letom šest let! Nova pa je zato, ker so sodobna kulinarika in dietetika pa tudi pedagoški način podajanja učne snovi, po katerem sestra Nikolina slovi daleč naokrog, tako napredovali, da je bilo preprosto treba na novo pogledati pod pokrovke in v pečice. Da bi kuhali sodobno, a vseeno zdravo in privlačno. Da bi želeli kuhati v domači kuhinji in da bi bila pot od štedilnika do mize čim krajša. Pa tudi zato, da bi se ta pot »zgodila« čim večkrat. Da bi se družina čim večkrat zbrala za domačo mizo. Kajti za srečno in zdravo življenje potrebujemo oboje: telesno in duhovno hrano.

JANEZ GRIL





BOGATA BERA SKROMNE SESTRE NIKOLINE

Vzdušje v šolski kuhinji samostana Repnje

Nisem bila njena učenka, pač pa zgolj tiha opazovalka in zapisovalka dogajanja in naukov, ki jih je sestra Nikolina Rop neutrudno razdajala tečajnicam. Te so se prišle k njej iz vseh koncev Slovenije učiti osnovnih veščin kuhanja, ki pa zadostujejo za to, da bi prav vsaka med temi dekleti, če bi seveda želela, svoje znanje nekoč lahko izpopolnila in postala prava mojstrica kuhe. Poleg znanja pa v lepo opremljeni šolski kuhinji vejeta tudi duh zbranosti in varčnosti, ki sta neločljivo povezana z likom učiteljice. Zbranosti zato, da bi jih naučila res najnujnejšega in bi si tečajnice čim več zapomnile, varčnosti pa zato, da ničesar, kar lahko pri kuhi še uporabijo, ne zavržejo. V šolski kuhinji tudi voda ne odteka po nepotrebnem v odtočni lijak, ampak sestra nevsiljivo, a resno, mimogrede opozori na to, naj pipo zaprejo, če vode ne potrebujejo.

V takem ozračju in na osnovi kuharske veščine, zbrane v šestih knjižicah z naslovom 100 receptov sestre Nikoline, sem bila zelo počaščena, da sem se smela pridružiti sestri Nikolini pri temeljitem pregledu in prenovi prejšnjih receptov. Poleg tega je sestra v knjigo napisala recepte za številne nove jedi, nekatere boste spoznale na tečaju, druge pa boste preizkušale in po njih kuhale v kraljestvu domače kuhinje. In po želji tudi spreminjale, če katere od navedenih sestavin nimate ali pa bodo za mizo sedeli jedci s posebnimi željami. Natanko to, občutek samostojnosti, da si upaš sestavine zamenjati in jedi prilagoditi, potem ko obvladaš osnove, odnesejo kot popotnico v življenje dekleta, učenke sestre Nikoline iz samostana v Repnjah pri Vodica. Odnesejo pa tudi spoznanje, da je kuhanje resno in spoštovanja vredno opravilo, včasih celo obred, in da doma pripravljene jedi tudi dišijo preprosto enkratno!

ALENKA LOBNIK ZORKO



1. poglavje

JUHE, ZAKUHE IN ENOLONČNICE 17

Beluševe juha	20
Brokolijska juha	20
Cvetačna juha	21
Cvetačna kremna juha	21
Čebulna juha	22
Enolončnica	22
Fižolova enolončnica	23
Fižolova juha	23
Fižolova juha s krompirjem	24
Fižolova juha s smetano	24
Gobov golaž s krompirjem	25
Gobova juha s krompirjem	25
Gobova juha z ajdovo kašo	26
Golaževa juha	26
Golaž s kislim zeljem (segedin)	27
Goveji golaž	27
Goveja juha	28
Goveji golaž s stročjim fižolom	29
Grahova juha	29
Ješprenjeva juha	30
Jota s kislo repo	30
Juha iz brstičnega ohrovtu	31
Juha iz bučk	31
Juha iz kolerabic	32
Juha iz stročjega fižola	32
Kisla juha	33
Korenčkova juha	33
Kremna fižolova juha	34
Kremna gobova juha	34
Krompirjev golaž	37
Krompirjeva juha s koruzo	37
Krompirjeva juha z graham	38
Krompirjeva kremna juha	38
Kumarična juha	39
Mesna enolončnica	39
Mineštra iz kisle repe	40
Močnik v juhi ali mleku	40
Navadna krompirjeva juha	41
Obarna juha	41
Ogrska juha	42

Ohrovtova juha z rižem	42
Paradižnikova juha	43
Perutninska ragu juha	43
Pire krompirjeva juha	44
Porova juha	44
Prežganka	45
Ragu juha	45
Ribja juha	46
Ribja obara	46
Sirovi štrukeljci v smetanovi juhi	47
Špinačna juha z vlivanci	48
Zdrobova juha	48
Zdrobova juha z zelenjavo	49
Zelenjavna enolončnica s testeninami	49
Zelenjavna juha I	50
Zelenjavna juha II	50
Zeljna jota	51
Zeljna juha	51

JUŠNE ZAKUHE 52

Drobtinovi cmočki	55
Dvobarvni ponvičnik v juhi	55
Fritati ali narezane omlete	56
Jetrni žličniki v kostni juhi	56
Krapki v juhi	57
Krompirjevi žličniki	57
Krpice	58
Maslene kroglice	58
Mesni žlikrofi ali grebenčki	59
Mesni štrukeljci v kostni juhi	60
Močnik	60
Omletne klobasice v juhi	61
Opečene kruhove kocke	61
Peteršiljevi štrukeljci v juhi	62
Piškotni ponvičnik	63
Parmezanovi žličniki v juhi	64
Ribana kaša	64
Riž kot zakuha za juho	65
Riž za juho	65
Sirovi štrukeljci	65
Široki rezanci, tanki itd.	66
Špinačni ponvičnik	67



Vlivanci ali vlti rezanci	67
Zdrobov grah	68
Zdrobovi cmočki kot jušna zakuha	68
Zdrobovi žličniki brez maščobe	68
Zdrobovi žličniki z maščobo	69
Zlate kroglice	69

2. poglavje

PRILOGE IN SAMOSTOJNE JEDI 71

Ajdova kaša	75
Ajdovi žganci s krompirjem	75
Burek	76
Bela (pšenična) polenta	77
Čebulni krompir	78
Češki zdrobovi cmoki	78
Dušen krompir	79
Dušena ribana kaša	79
Fižolova jed	80
Gnjatne krpice	80
Gobe v grmadi	81
Gobova rižota	81
Gratinirani makaroni	82
Koruzna polenta	82
Krompir po švicarsko	83
Krompir s testeninami	83
Krompir v oblicah s sirom	84
Krompir z gobami	84
Krompirjev štrukelj I	85
Krompirjev štrukelj II	85
Krompirjev zvitek	86
Krompirjeva zloženska	86
Krompirjevi svaljki ali ocvrtki	87
Krompirjevi rezki I	87
Krompirjevi rezki II	88
Krompirjevi žganci	88
Kruhov hren	91
Kruhov pečenjak	91
Krompirjevi žlikrofi	92
Kruhova omleta	94
Kruhovi cmoki	94
Kuhan peteršiljev ali drobnjakov krompir	95
Lovski krompir	95

Makaroni z omako	96
Mešana polenta	96
Milanski riž	97
Mlinci	97
Nadevane krompirjeve polovice	98
Ocvrta jajca s paradižnikom	98
Ocvrte kruhove rezine	99
Ocvrti krompirjevi hlebčki	99
Ocvrti sir s krompirjevo solato	100
Ocvrto nabodalo	101
Ohrovt s krompirjem	101
Omletna potica s šunko	102
Palačinke s šunko	102
Parmezanovi hlebčki	103
Pasulj	103
Pečen krompir s sirom	104
Pečen krompir v oblicah	104
Pire krompir s čebulo	105
Polenta z zelenjavo	105
Ponarejene ribe	106
Poparjene žemlje	106
Por s sirovo omako	109
Porov riž	109
Pražen krompir	110
Pražen riž	110
Rezanci po kitajsko	111
Rezanci s skuto	111
Rezanci s šunko	112
Rezančna klobasa	112
Skutna klobasa	113
Skutni cmoki I	113
Skutni cmoki II	114
Skutni svaljki (njoki) s krompirjem	114
Skutni štruklji	115
Skutni žličniki	116
Smetanov hren	116
Smetanov kipnik	117
Smetanov krompir	117
Smetanov štrukelj	118
Sočen krompir	119
Široki rezanci z orehi	119
Špageti po bolonjsko	120



Špageti po mediteransko	120
Špageti po napolitansko	121
Špinačne palačinke	121
Špinačni kipnik	122
Špinačni zvitek	122
Testeni riž	123
Testenine s kislo smetano	123
Testenine s paradižnikom	124
Testenine s šampinjoni in z grahom	124
Testenine z gorgonzolo	127
Testenine z jajci	127
Tirolski cmoki	128
Zapečen gnjatni krompir	128
Zapečen krompir z jajci	129
Zapečen kruh	129
Zapečen kruh s sirom	130
Zapečeni skutni rezanci	130
Zavitek iz bučk	131
Zdrobovi cmoki I	131
Zdrobovi cmoki II	132
Zdrobovi cmoki s slanino	132
Zdrobovi hrustavci	133
Zelenjavna rižota	133

3. poglavje

MESO IN MESNE JEDI 135

Dušen zajec	138
Dušena zvita pečenka	138
Gorenjska prata	139
Govedina v hrenovi omaki	139
Govedina po divjačinsko	140
Goveja pečenka z gobami	141
Goveji zrezki po cigansko	141
Goveji zrezki v omaki	142
Goveji zrezki z gobami	142
Hrenovke v listnatem testu	143
Jetra v smetanovi omaki	143
Kaneloni (ocvrti omletni zvitki)	144
Kotleti z gorčico	145
Krompirjeva musaka	145
Kuhane ribe	146
Lovska štruca	146

Majaronovo meso	147
Matevž z rebrci	147
Mesna lazanja	148
Mesna štruca v testu	149
Mesne kroglice v paradižnikovi omaki	149
Mesne paštete	150
Mesni zvitki	150
Musaka z zeljem	151
Nadevana pečenka štefaní	151
Nadevan piščanec	152
Nadevana paprika	155
Nadevane zarebrnice	156
Nadevani kalamari	156
Ocvrt domači zajec	157
Ocvrti kalamari	157
Ocvrti sesekljeni zrezki	158
Ovčetina z bučkami	158
Ovčje zarebrnice z gobami	159
Pečena gnjat – šunka	159
Pečene ribe	160
Pečene ribe na laški način	161
Piščančja musaka	161
Pečenka mozaik	162
Pica	163
Piščanec s šampinjoni	163
Piščanec z ragu omako	164
Pljučna pečenka po dunajsko	164
Polenta z mesom	165
Puranji zrezki v omaki	165
Puranji zrezki v sirovi omaki	166
Ribji file	166
Ragu po lovsko	167
Ribji narastek s cvetačo	168
Riž s tunino	168
Rostbif	169
Sesekljeni zrezki v omaki	169
Sarma	170
Srce v omaki	173
Špageti z mesno sekanico	173
Švicarski zrezki	174
Telečja obara	174
Telečja pečenka	175



Telečja rižota	176
Telečji zrezki v omaki	176
Zarebrnice s sardinami	177
Zarebrnice v omaki	177
Zelje z mesom	178
Zrezki z zelenjavo	178
Zrezki v omaki	179

4. poglavje

ZELENJAVNE JEDI 181

Beluši (šparglji) po poljsko	184
Blitva s krompirjem	184
Bučke s sirom	185
Bučke v pivovem testu	185
Bučke z dišavnicami	186
Cvetačni narastek	186
Dušen ohrovt	187
Dušen stročji fižol I	187
Dušen stročji fižol II	188
Dušen stročji fižol III	188
Dušene bučke s smetano	189
Dušene kolerabice	189
Dušeno rdeče zelje	190
Gobe s karijem	190
Gobji paprikaš	191
Gratinirana cvetača	191
Gratinirane bučke	192
Gratiniran ohrovt	192
Jesenska prikuha	193
Kisla repa	193
Kislo zelje s fižolom	194
Kislo zelje s krompirjem	194
Kolerabice v omaki	195
Krompirjev jajčni hren	195
Kumarična omaka	196
Kumarični krompir	196
Musaka iz jajčevcev	197
Nadevane bučke	197
Nadevani paradižniki	198
Narastek iz kislega zelja	198
Ocvrta cvetača	201
Ocvrte bučke	201

Ohrovtovi hlebčki	202
Paprika s smetano	202
Paradižnikova omaka z zeleno papriko	203
Pečeni jajčevci	203
Polpete iz bučk	204
Popraženo zelje	204
Por z jajcem	205
Pražen brstični ohrovt	205
Praženo kislo zelje	206
Rezančne krpice z zeljem	206
Rukola s pinjolami	207
Sataraš (paradižnik z jajci)	207
Sladka repa	208
Smetanova repa	208
Surova nadevana paprika	209
Špinača s slanino	209
Špinačna lazanja	210
Špinačni narastek	211
Vegetarijanski krožnik	211
Vinska omaka	212
Zabeljen stročji fižol	212
Zapečen por s krompirjem	213
Zapečen stročji fižol	213
Zapečena cvetača s smetano	214
Zapečene bučke	214
Zavitek iz bučk	215
Zelje s šampinjoni	215

5. poglavje

SOLATE 217

Beluši v solati	220
Brstični ohrovt v solati	220
Cvetača z zeliščnim prelivom	221
Fižolova solata s hrenovkami	221
Fižolova solata z majonezo	222
Govedina v mešani solati	222
Grahova solata	223
Jabolčno-zelenjavna solata	223
Jajčna solata	224
Jajčna solata z zelenjavo	224
Kitajsko zelje v solati	225
Kmečka solata	225



Kolerabice v solati	226
Kompot iz suhega sadja	226
Kompot iz svežega sadja	226
Krompirjeva solata s hrenovkami	227
Krompirjeva solata s kislim zeljem	227
Krompirjeva solata z drobnjakom	228
Kuhan por v solati	228
Kuhana govedina v solati	229
Kumare s smetano in krompirjem	229
Mehiška solata	230
Motovilec	230
Pečena paprika v solati	231
Pisana makaronova solata	231
Pisana solata	232
Porova solata s šunko	232
Porova solata z jogurtovim prelivom	233
Regratova solata	233
Riževa solata s tunino	234
Riževa solata z mesom	234
Rukola	237
Ruska krompirjeva solata	237
Sadna solata	238
Sicilijanska solata	238
Sočna solata	239
Solata s tunino	239
Solata za mrzlo večerjo	240
Stročji fižol in cvetača v solati	240
Špagetna solata	241
Špinačna solata	241
Zélena v solati	242
Zeljna solata s slanino	242
Zimska solata I	243
Zimska solata II	243

6. poglavje

SLADICE 245

Ajdov štrukelj z orehi	248
Angleški kolač	248
Banane pod čokolado	249
Biskvit s sadjem	249
Biskvitni polmesci	250
Biskvitni zavitek s kavnim pudingom	250

Biskvitni zavitek s sadnim pudingom	251
Biskvitni zavitek z marmelado	251
Boljši šarkelj	252
Božične rezine	252
Breskve I	253
Breskve II	254
Brioši	255
Brizgani keksi	255
Buhteljni	256
Cesarski praženec (šmorn)	257
Čokoladne kroglice	257
Čokoladni kipnik	258
Čokoladni sladoled	258
Čokoladni srnin hrbet	259
Dušeno sadje	259
Domači jogurt	260
Dvobarvni biskvit	261
Dvobarvni kremni puding	261
Grmada I	262
Grmada II	265
Hladna potica	265
Hladna vinska krema	266
Hladno pecivo	266
Huzarski krapki	267
Indijančki	267
Jabolčna čežana	268
Jabolčne palačinke	268
Jabolčna pita	269
Jabolčne rezine I	270
Jabolčne rezine II	270
Jabolčni zavitek	271
Jabolka v sadnem puding	272
Jagodna pena I	272
Jagodna pena II	273
Jagodna torta z mandlji	273
Janeževi upognjenci	274
Jogurtna strjenka	275
Jogurtne rezine	275
Kavni jež	276
Kavne rezine s smetano	277
Kokosova posipanka	277
Kokosove kocke	278



Kokosove palčke	279	Orehov kolač	304
Kokosove rezine	279	Orehovi čolnički	304
Kokosovi hlebčki	280	Orehovi trikotniki	305
Kokosovi rogljički	280	Pečena kaša z jabolki	305
Korenčkova torta	281	Pečeni orehovi štruklji	306
Koroški šarkelj	281	Pehtranova potica	307
Kraljeva pogača	282	Pogača s sadjem	308
Kraljeve rezine	283	Polenta z nadevom	308
Kremne rezine I	284	Ponarejena pohorska omleta	309
Kremne rezine II	284	Ponarejena potica	309
Kroglice rafaelo	285	Potica	310
Krhki flancati	285	Potratna potica	312
Krofi	286	Princesini krofi	313
Krofi s sladko smetano	287	Prekmurska gibanica	314
Kruhov pečenjak	288	Punčeve tortice	316
Kvašeni flancati	288	Puding z jagodami	317
Kvašeni rogljički	289	Rabarbarin kolač	317
Limonina krema	290	Rezančni narastek	318
Limonine rezine	290	Rozinov šarkelj	318
Linška torta	291	Rumovi polmeseci	319
Linške rezine	291	Ruske stezice	319
Makov kolač	292	Sadna kupa	320
Makove kocke	292	Sadna torta I	320
Marelična krema	293	Sadna torta II	321
Marmeladni žepki	293	Sadne rezine s snegom	322
Marmorni šarkelj I	294	Sadne testenine	322
Marmorni šarkelj II	294	Sadni sladoled I	323
Maslen jabolčni zavitek	295	Sadni sladoled II	323
Masleni keksi	296	Saherjeva torta	324
Masleni trikotniki	296	Salzburški žličniki (solnograški)	325
Medene rezine	297	Skalce	325
Medene štručke	297	Skutna torta	326
Medene smreke	298	Skutna krema s sadjem	327
Medenjaki	299	Skutne palačinke	327
Mešana sadna solata	299	Skutni narastek	328
Nadevana jabolka	300	Skutni slivovi cmoki	328
Ocvrte miške I	300	Skutni žepki	331
Ocvrte miške II	301	Slivov kolač	331
Ocvrte miške III	301	Sladke banane	332
Ocvrti bezgovi cvetovi	302	Slivova torta	333
Očke ali linške oči	302	Slivove rezine	334
Orehova torta	303	Smetanov zavitek	334



Snežne kepe v kremi	335
Sočne čokoladne kocke	336
Strojni keksi	337
Škofov kruh	337
Španski vetrci	338
Štajerska gibanica	339
Trijet	340
Valjani keksi	340
Vanilijevi rogljički brez jajc	341
Vanilijevi rogljički z jajcem	341
Venčni kolač	342
Vinski šodo	342
Zajčji uhlji	343
Zamorčki	343
Zavitek s čokoladno kremo	344
Zdrobov pečenjak	345
Žerba	345

7. poglavje

KRUH 347

Ajdova ocvirkovka	351
Ajdov kruh	352
Beli kruh	352
Francoski kruh (štruce)	353
Hlebček s šunko	353
Kmečki ali domači kruh	354
Koruzni kruh	355
Krompirjev kruh	355
Lepinje	356
Ocvirkova potica	356
Mlečni kruh	357
Otrobov kruh	358
Pirin kruh	358
Polnozrnat kruh	359
Ržene štrčke z orehi	359
Sadni kruh (boljši, praznični)	360
Sadni kruh (krhljak)	360
Sirove štrčke	361
Slane palčke	361
Šunkini rogljički	362
Toast za malico	362
Velikonočni kruh – pisanka	363
Žemlje	363

8. poglavje

KONZERVIRANJE 365

Bavarska solata	368
Bezgovna pijača – šabesa	368
Bezgovno ali železno vino	369
Bezgov sirup	369
Borovnice z vinom	370
Borovničev kompota	370
Borovničev liker	371
Domači ajvar	371
Jagodova marmelada	372
Kompota iz bučk	372
Korenčkov sok	373
Marelična marmelada	373
Mešana marmelada	374
Paradižnikova mezga	374
Pečena paprika v kisu	377
Rdeča pesa v solati	377
Ribezova marmelada	378
Slivova marmelada I	378
Slivova marmelada II	379
Solatna mešanica	379
Vlaganje fižola	380
Vlaganje gob	380
Vlaganje kumar I	381
Vlaganje kumar II	381
Vlaganje paprike	382
Vlaganje rdeče pese I	382
Vlaganje rdeče pese II	383
Vlaganje sladkih feferonov	383
Zelenjavna pasteta	384
Zelenjavni dodatek jedem	384

ZA ENO OSEBO POTREBUJEMO 387

»Boste tudi juho,« nas navadno vprašajo v gostilni. Največkrat prikimamo. Kadar pa kuhamo doma, juho velikokrat izpustimo – izjema je praznično kosilo. Sicer pa doma juho izpustimo (tista iz vrečke ne šteje ...) zato, ker nenehno pogledujemo na uro ali pa je osnovni obrok že sam po sebi tako nasiten, da juhe ne potrebuje. Kakorkoli že, pred nami je poglavje, bogato z idejami za najrazličnejše juhe, zakuhe in nasitne enolončnice.

Supe, zakuhe in enolončnice





JUHE, ZAKUHE IN ENOLONČNICE

Juhe so okusne, bolj ali manj goste tekoče jedi, ki jih pripravljamo s kuhanjem mesa, zelenjave in drugih živil. Zato je tudi njihova hranilna vrednost različna. Nekatere juhe vzbudijo v človeku s svojimi aromatičnimi in okusnimi snovmi le tek, a ga ne nasitijo; druge so izdatnejše: nasitne, goste – vezane z bešamelom, zgoščene z moko, podmetom, naribanim krompirjem, legirjem ali prežganjem. Čeprav so juhe lahko tudi čiste (npr. goveja), pa take uživamo le redkokdaj. Navadno jih ponudimo z različnimi zakuhami, ki jih velikokrat, a ne vedno, pripravimo posebej.

Čiste (bistre) juhe ponudimo brez vsega ali z različnimi zakuhami.

Zelenjavnih juh je veliko vrst. Po načinu priprave so si podobne, glede na uporabljeno zelenjavo pa so si različne po okusu.

Ragu juhe kuhamo iz zelenjave, mesa ali drobovine.

Razkuhane juhe so dietne. Njihova osnova so riž, ješprenj in ovseni kosmiči, ki morajo počasi vreti, dokler se ne spremenijo v lepljivo kašo. Nato jih še pretlačimo.

Narodne juhe so posebnost posameznih delov Slovenije in se med seboj razlikujejo: kisljarska juha itd., a tudi fižolova, smetanova itd.

Juhe iz koncentratov so hitra sodobna različica juh, ki jih lahko kupimo v obliki kock ali praškov in so čiste, zakuhanne, kremne ali raguji. Kuhamo jih po navodilu, a ne predolgo, ker izgubijo aromo in okus ter postanejo zaradi povrete vode preslane. Na osebo vzamemo 2,5 dl juhe.



Beluševa juha

50 dag belušev
slan krop
polovica žličke sladkorja
1 žlica oljčnega olja
sesekljan peteršilj

Podmet:

1 žlica moke
0,5 dl kisle smetane

Beluše tenko olupimo, odrežemo spodnji, oleseneli del ter narezane kuhamo v slanem kropu, ki smo mu dodali polovica žličke sladkorja. Kuhamo pokrite 10 do 20 minut. Nato vodo odcedimo, vendar je ne zavržemo, in beluše zmeljemo. Dodamo vodo in v juho zakuhamo **podmet**. Vre naj 5 minut. Potresemo s sesekljanim peteršiljem ter zabelimo z oljčnim oljem.

Brokolijeva juha

50 dag brokolija
1,5 l vode
sol
5 dag mesnate slanine
1 žlica olja
1 korenček
2 žlici drobno naribanega sira
popper
peteršilj

V vrelo slano vodo damo kuhat narezan brokoli ter grobo nariban korenček, dokler se ne zmehčata (približno 10 minut). Nato juho zabelimo s sesekljano slanino, prepraženo na olju, potresemo s sirom in rahlo mešamo, da se sir stopi. Popramo in potresemo s sesekljanim peteršiljem. Namesto da bi sir vmešali v juho, ga lahko ponudimo k juhi posebej.



Cvetačna juha

Oprane cvetove cvetače in korenček narežemo na primerno velike dele in jih damo kuhat v juho ali vodo. Po potrebi solimo, popramo ter zakuhamo **maslene kroglice**. Namesto maslenih kroglic lahko zakuhamo **podmet**: kislo smetano razžvrkljamo z žlico moke in prilijemo polovico zajemalke juhe, da bo podmet tekoč. Juha naj vre 5 minut. Namesto podmeta lahko zakuhamo vlivance (glej **Jušne zakuhe** na koncu poglavja).

1,5 l juhe
35 dag cvetače
sol
poper
8 dag korenčka
peteršilj

Maslene kroglice:

3 dag moke
3 dag masla
(glej **Jušne zakuhe**
na koncu poglavja)

Podmet:

1 dl kisle smetane
1 žlica moke
polovica zajemalke juhe



Cvetačna kremna juha

V malo razgreto maščobo zamešamo moko in dodamo narezana cvetačna stebila, liste ter nekaj cvetov. Zalijemo z juho ali vodo in skuhamo. Nato juho zmiksamo, zopet prevremo in začinimo. Dodamo še kislo smetano in limonin sok. V skledo naložimo posebej kuhane cvetke cvetače, zalijemo s pripravljeno juho ter potresemo s seseklanim peteršiljem. K juhi ponudimo opečene kruhove kocke (glej **Jušne zakuhe** na koncu poglavja).

3 dag masla
2 dag moke
30 dag cvetače z listi
1,5 l juhe ali vode
sol
poper
limonin sok
muškatni orešek
0,5 dl kisle smetane
peteršilj



Težave? Dekleta, s potrpežljivostjo in smehom jih bomo premagale.



Trenutek, pa bomo videle, če bo omako treba še malo zgostiti.



Por s sirovo omako

Por očistimo in narežemo na 2 centimetra široke rezine. V majhni količini slane vode ga zdušimo do mehkega, odcedimo in zložimo v namaščeno skledo iz nepregornega stekla. V kozici zavremo sladko smetano, dodamo na koščke narezano gorgonzolo in mešamo, da se sir razpusti. Omako začinimo s poprom, prelijemo čez por in pečemo v pečici pri 200 °C 10–15 minut. Pečen por potresemo s sesekljanim peteršiljem.

40 dag pora
10 dag gorgonzole
2 dl sladke smetane
sol
poper
2 žlici sesekljanega peteršilja



Porov riž

Opran por narežemo na 2 milimetra dolge rezance in damo na vroče olje. Mešamo, da ovne in dodamo riž. Mešamo, zalijemo z dvakratno količino juhe ali vode, dodamo jušni dodatek, premešamo, po okusu solimo ter pokrito dušimo 25 minut. Nato po rižu potresemo kosmiče masla, na krožniku pa še nariban parmezan.

25 dag pora
35 dag riža
5 dag masla
5 dag parmezana
2 žlici olja
juha ali voda
1 žlica jušnega dodatka ali jušna
kocka
sol

Zelenjavne jedi





Ti dve me ne potrebujeta več. Grem pogledat na drugo stran kuhinje.



*P*red seboj imate knjigo, ki bo učbenik kuhanja za dekleta in žene, ki več let čakajo, da pridejo na vrsto za kuharski tečaj pri sestri Nikolini Rop v Repnjah. Knjiga je nastala na podlagi 600 receptov, ki so pri založbi Družina doslej izšli v šestih knjigah, in to v številnih ponatisih. Vendar pa v tej bogati zbirki skoraj ni recepta, ki ne bi bil temeljito prenovljen; številni so izpuščeni, zamenjali so jih sodobnejši. Po njih boste zlahka kuhale tudi tiste kuharice, ki niste bile na nobenem kuharskem tečaju. Recepti si sledijo po vrsti, tako kot si navadno sledijo jedi ob polnem in pestrem jedilniku:



JUHE, ZAKUHE IN ENOLONČNICE



PRILOGE IN SAMOSTOJNE JEDI



MESO IN MESNE JEDI



ZELENJAVNE JEDI



SOLATE



SLADICE



KRUH



KONZERVIRANJE



**ZALOŽBA
DRUŽINA**



24,90 EVRA

Bog žegnaj!