



OKUSI BREZ GLUTENA

Zbirka receptov, s pomočjo katerih boste lahko enostavno in hitro pripravili slastne in zdrave obroke in uživali v pestri prehrani brez glutena!

Pred vami je brezglutenska kuharica „Okusi brez glutena“, ki je izšla v okviru projekta LQ-CELIAC, sofinanciranega iz Operativnega programa čezmejnega sodelovanja Slovenija – Madžarska 2007 – 2013.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

641.55:664.236(083.12)

OKUSI brez glutena : zbirka receptov, s pomočjo katerih boste lahko enostavno in hitro pripravili slastne in zdrave obroke in uživali v pestri prehrani brez glutena! / [avtorji besedil člani Slovenskega društva za celiakijo in člani Društva za celiakijo Železne županije ; uredila Tadej Ornik in Tatjana Šeneker ; dietetika Jože Lavrinec in Marija Aja Kocuvan Mijatov ; fotografije Tomo Jeseničnik]. - Maribor : Mestna občina, 2014

ISBN 978-961-92993-2-6

1. Ornik, Tadej

COBISS.SI-ID 79261185

Celiakija je drugačen okus življenja

Celiakija ni bolezen – je le drugačen okus življenja, saj okus pšenice nadomestijo okusi drugih brezglutenskih žit in brezglutenskih izdelkov. Seveda to velja le, če je bila diagnosticirana pravočasno in je družba, v kateri živimo, poučena o celiakiji in brezglutenski prehrani. Slednje bi pomenilo, da so brezglutenski izdelki ustrezno označeni in na voljo v trgovinah, da je brezglutenska prehrana dostopna tudi v vrtcih, šolah, menzah oz. restavracijah in da ob vsakem naročilu obroka ni potrebno vsakokrat znova pojasnjevati, kaj sploh pomeni „brez glutena“.

Slovenija in Madžarska glede na diagnostiko celiakije in ponudbo brezglutenske hrane sodita med razvitejše države, a pot do „celiakašem“ prijazne države, kakršne so Finska, Norveška ali Italija, je še dolga.

Majhen korak na poti k boljšemu vsakdanjemu življenju brez glutena predstavlja tudi tale dvojezična kuharica, ki je nastala v okviru projekta LQ-CELIAC. Projekt, ki se počasi izteka, je od začetka do danes dobera izboljšal kakovost življenja obolelih s celiakijo v Sloveniji in na Madžarskem ter povezal »celiakaše« in njihove družine na obmejnem področju.

Recepte, ki so pred vami, so za kuharico prispevali člani Slovenskega društva za celiakijo in Društva za celiakijo Železne županije iz madžarskega mesta Sombotel (Szombathely), za vabljive fotografije je poskrbel priznani fotograf Tomo Jeseničnik, recepte pa sta pregledala in z zanimivimi nasveti dopolnila dietetika Jože Lavrinec in Aja Mijatov.

Želimo vam uspešno kuhanje po izbranih receptih in seveda – dober tek!



vsebina

Kruh – osnovni recept	6
-----------------------	---

predjedi

Polnjena jajca	8
Vitaminska plošča	10
Govedina v solati	12
Bučni namaz s skuto	14
Skutini krekerji	16
Brokolijev narastek	18
Piščančja jetrca – hladna, v masti	20
Mesne palačinke Hortobágyi	22
Ocvrt camembert z dušenim rižem in brusnično marmelado	24
Prepečenec z možgani	26

juhe

Čista juha	28
Kremna juha iz bučk	30
Česnova juha	32
Prežganka z jajci	34
Zelenjavna juha s proseno kašo	36
Piščančja ragu juha	38
Enostavna juha z zdrobovimi žličniki	40
Juha z jetrnimi cmoki	42
Bučna juha	44
Mešana juha iz sadja	46

enolončnice

Bujta repa	48
Štajerska kislá juha	50
Jota (vipavska juha)	52
Goveji vampi po tržaško	54
Telečja obara z žličniki	56
Golaževa juha z mešano zelenjavo in trganci	58
Sarma	60
Chili con carne s tortiljo	62
Salonska pljučka s kruhovim cmokom	64



glavne jedi

Ciganska rižota	66
Furmanski zrezek	68
Mesna lazanja	70
Testenine – polnjene s puranjim mesom in omako	72
Piščančji paprikaš z ribano kašo	74
Francoski krompir s klobaso	76
Piščančje prsi s sezamom in krompirjevimi kroketi	78
Dödöli (krompirjevi žganci) z divjačinskim golažem	80

sladice

Sadni kruh	82
Sadna torta – Sadni gozdiček	84
Flancati	86
Fina jabolčna pita z orehi	88
Potratna potica	90
Zdrobov praženec	92
Dobrodošlica	94
Princeske	96
Jabolčni biskvit s smetano	98
Skutno pecivo Rákóczi	100

KRUH

OSNOVNI RECEPT

Kruh naš vsakdanji ... V njegovih hrustljavih zalogajih
lahko uživamo tudi brez glutena!



priprava

V posodo vsujemo moko, v sredini naredimo luknjico in v njo zdrobimo kvas, ob rob posode pa damo sladkor in sol. Na kvas prilijemo tekočino in z električnim mešalnikom ali na roke pregnetemo testo. Dodamo malo olja in testo še enkrat pregnetemo, da se vse sestavine temeljito povežejo in dobimo gladko maso. Testo vzhajamo, da zraste na dvakratno velikost.

iz vzhajanega testa lahko pripravimo

žemlje
sirove štručke
pletenke
bombetke
zeliščne štručke
pico
kruh
skutino potico
ocvirkovko

ideja

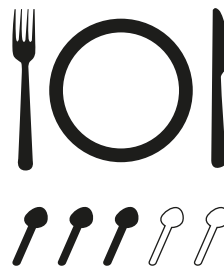
V kolikor želite, lahko polovico vode nadomestite z mlekom.

prehranska vrednost
- brezglutenski kruh - osnovni recept z vodo

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
skupaj (pribl. 2 kg)	16046/3779	27 g	19 g	876 g	53,8 g
1 kos (pribl. 50 g)	401/94	0,68 g	0,48 g	21,9 g	1,3 g
delež %		3 %	4 %	93 %	

prehranska vrednost
- brezglutenski kruh - osnovni recept z vodo in mlekom

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
skupaj (pribl. 2 kg)	17051/4019	43,9 g	27 g	900 g	53,8 g
1 kos (pribl. 50 g)	426/100	1,1 g	0,68 g	22,5 g	1,3 g
delež %		4 %	6 %	90 %	



sestavine

- 1 kg moke Schär Mix B
- 1 l vode
- 2 čajni žlički sladkorja
- 1 čajna žlička soli
- kocka kvasa (42 g)
- malo olja

predjedi

POLNJENA JAJCA

Odličen uvod v svečano večerjo
bo navdušil vaše goste.

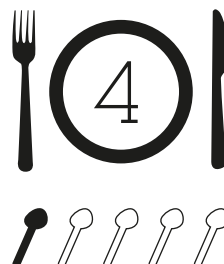


priprava

Jajca trdo skuhamo, olupimo in prerežemo po dolgem. Odstranimo rumenjake in pazimo, da beljak ostane cel. Rumenjake damo v posodo, dodamo majonezo, skuto, sesekljan peteršilj, koper, majaron, sol, poper in rdečo papriko. Vse skupaj dobro premešamo. Z manjšo žličko napolnimo prazne beljake in po vrhu vsako jajce posujemo z mleto rdečo papriko.

ideja

Namesto skute lahko uporabimo zdrobljen tofu. Majonezo lahko nadomestimo s kisló smetano. Tako pripravljena nadevana jajca lahko postrežemo na posteljici, ki jo pripravimo iz na rezance narezane zelene solate ali rukole in nežno pokapamo z balzamičnim kisom.



sestavine

- 4 jajca
- 2 žlici »lahke« majoneze
- 2 žlici nemastne skute
- peteršilj, majaron, koper
- sol, poper, mleta rdeča paprika

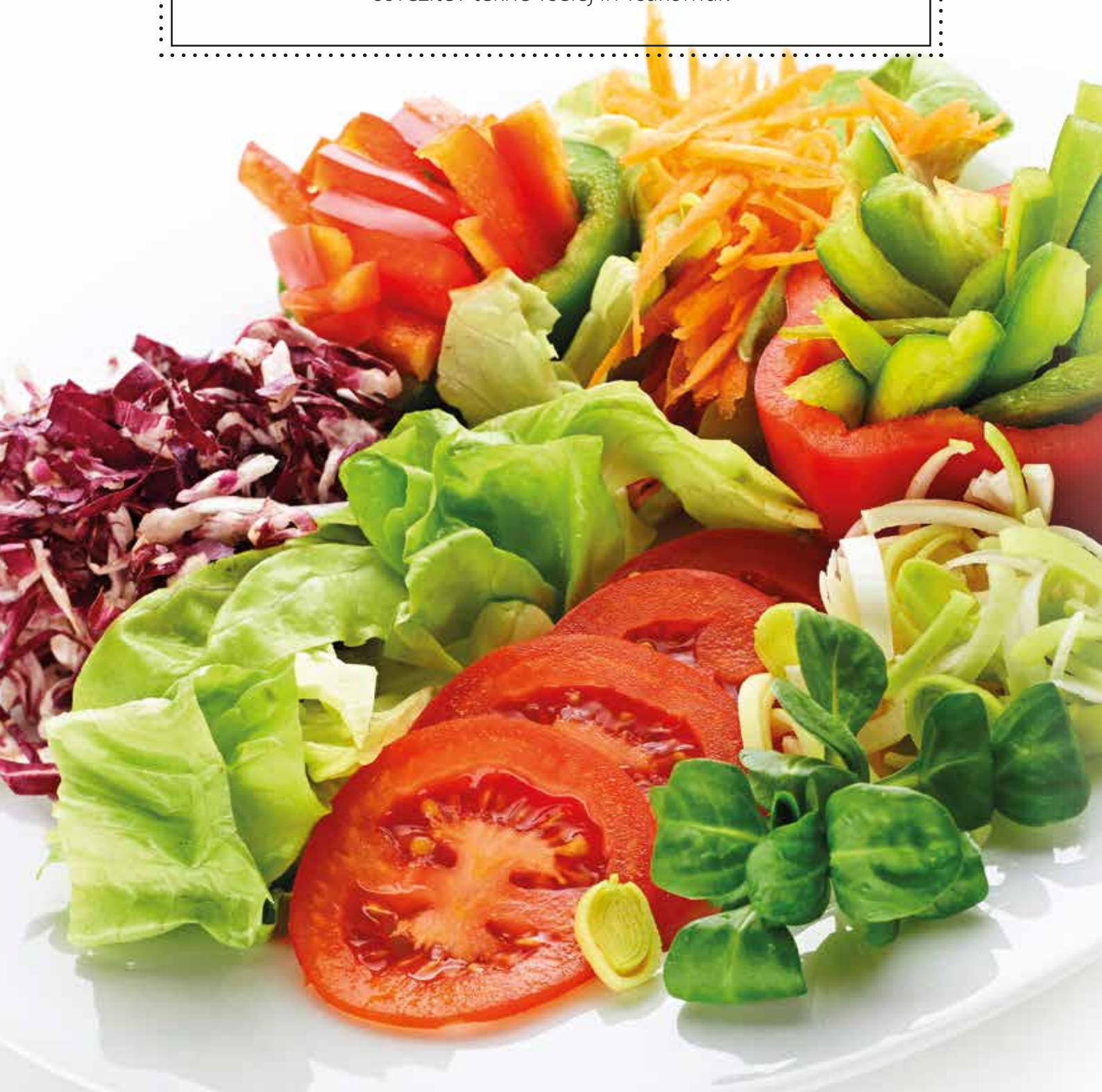
prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	565/135	9,3 g	10,0 g	1,8 g	0,2 g
%		28 %	67 %	6 %	

predjedi

VITAMINSKA PLOŠČA

Hrustljava in zdrava
osvežitev tekne vselej in vsakomur!

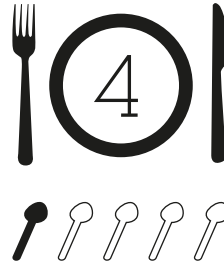


priprava

Solatne liste operemo in na drobno natrgamo, kumare operemo in naribamo na lističe, očiščeno papriko narežemo na drobne kocke, korenček nastrgamo. Zelenjavo vsako na svoj kupček zložimo na velik krožnik, dodamo krhleje mandarine in prelijemo s polivko. Polivko pripravimo tako, da v lonček vlijemo jogurt, polovico limoninega soka, dodamo strt česen in sesekljan drobnjak, začiniimo še s soljo in ščepcem mletega popra ter dobro premešamo.

ideja

Vitaminske plošče lahko sestavimo tudi iz drugih vrst presne sezonske zelenjave (uporabimo 4 do 6 različnih vrst), ki jih dopolnimo s sezonskim sadjem. Zelo privlačne so kombinacije solatnic z breskvami ali jagodami in nastrganim korenčkom, rdečo peso, kolerabico itd.



sestavine za solato

- 50 g solate ledenke
- 1 večji korenček
- 1 srednje velika sveža kumarica
- 1 debelejši paradižnik
- 1 sveža rumena paprika
- 50 g motovilca ali rukole
- 1 mandarina.

sestavine za polivko

- 05 dcl jogurta iz delno posnetega mleka
- sok ½ limone
- 2 stroka česna
- sesekljan drobnjak sol mleti poper

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	163/38,8	1,8 g	0,3 g	6,3 g	2,5 g
%		20 %	9 %	70 %	

predjedi

GOVEDINA V SOLATI

V vročih poletnih dneh
se prileže tudi kot glavna jed.

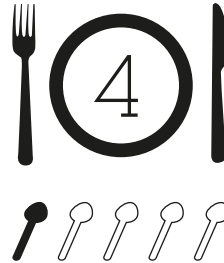


priprava

Kuhano govedino ohladimo, odstranimo maščobo (loj) in jo narežemo na lepe rezine. Trdo kuhano jajce olupimo in narežemo na četrtinke. Čebulo, kisle kumarice in ohlajen krompir narežemo na tanke lističe. Pripravimo pikantni preliv, tako da v lončku zmešamo bučno olje, kis, gorčico, poper, sol in sesekljan drobnjak ali peteršilj. Prelijemo po mesni solati in previdno premešamo.

ideja

Če želimo z mesno solato presenetiti goste, jo postrežemo na listu solate ledenke ali v skodelici iz rdeče paprike. V ta namen potrebujemo dve manjši rdeči papriki, ki ju očistimo in prerežemo na pol, v vsako polovico nadevamo nekaj žlic mesne solate ter okrasimo z rezino trdo kuhanega jajca. Če imamo na razpolago rdečo redkev, lahko z njo nadomestimo krompir. Mesna solata z rdečo redkvico je lahko prava delikatosa.



sestavine

- pribl. 100 g kuhane govedine
- 2 trdo kuhani jajci
- 1 čebula
- 2 kisle kumarici
- 1 manjši kuhan krompir
- 1 žlica bučnega olja
- 2 žlici jabolčnega kisa
- 1 žlica gorčice
- sol, mleti poper
- sesekljan drobnjak ali peteršilj

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	568/135,8	10,4 g	8,8 g	3,5 g	0,5 g
%		31 %	58 %	11 %	

predjedi

BUČNI NAMAZ S SKUTO

Prefinjen, aromatičen okus namaza
bo očaral tudi najzahtevnejše brbončice!



priprava

Bučna semena zmeljemo. V posodo damo skuto, jogurt, bučna seme-
na in bučno olje. Po okusu solimo in temeljito premešamo. Namaže-
mo na brezglutenski kruh in ponudimo.

ideja

Pripravimo lahko večjo količino namaza in ga do uporabe shranimo
na hladnem v dobro zaprti posodi.



sestavine

- 100 g skute
- 1 žlica jogurta
- 20 g bučnih semen
- 1 žlica bučnega olja
- ščepec soli

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	340,8/81,5	5,3 g	6,3 g	1,3 g	0,4 g
%		26 %	68 %	6 %	

predjedi

SKUTINI KREKERJI

Okusni spremljevalci klapeta
ob kozarčku žlahtne kapljice.

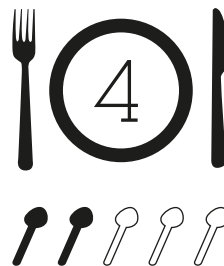


priprava

Moko stresemo v skledo in vanjo vmešamo pecilni prašek ter nadrobimo maslo. Po okusu dodamo sol in z roko premešamo maslo in moko, da nastanejo usukanci. Dodamo skuto in na hitro zgnetemo testo, nato ga eno uro pustimo, da počiva. Testo položimo na desko, potreseno z moko in ga razvaljamo na debelino 4 mm. Z modeli izrežemo krekerje in jih polagamo na pekač, obložen s papirjem za peko. V pečici pečemo 25 minut pri 185 °C, da se krekerji obarvajo zlato rumeno.

ideja

Po želji lahko v testo dodamo različne začimbe in zelišča in tako krekerjem spremenimo okus. Krekerje lahko obložimo s francosko ali drugo majonezno solato.



sestavine

- 150 g moke Schär Mix B
- 100 g masla
- 100 g ožete in pretlačene skute
- sol
- ½ pecilnega praška
- zelišča in začimbe po želji

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1398/334,3	4,3 g	21,0 g	31,8 g	1,2 g
%		5 %	56 %	38 %	

predjedi

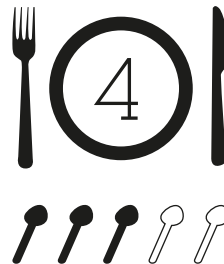
BROKOLIJEV NARASTEK

Tako pripravljen bo brokoli teknil
tudi tistim, ki se ga sicer branijo!



priprava

Brokoli očistimo in zdušimo. Za lažje dušenje brokolija lahko dodamo nekaj žlic vode. Kuhan brokoli odstavimo. Pripravimo bešamel: na maslu prepražimo riževo moko, nato z ročnim stepalnikom počasi vmešamo mleko in pazimo, da ne nastanejo grudice. Skuhamo gosto omako ter jo začinimo s soljo in muškatnim oreškom. Nato počasi vmešamo nariban sir. Beljake ločimo od rumenjakov. Rumenjake previdno vmešamo v mlačni bešamel. Iz beljakov stepemo sneg in ga primešamo k bešamelni omaki ter vse skupaj primešamo h kuhanem brokoliju. V pekač za mafine naložimo papirne skodelice, do dveh tretjin jih napolnimo z maso in pečemo pri srednji temperaturi, da se masa/zmes obarva zlato rumeno.



sestavine

- 400 g svežega brokolija
- 2 jedilni žlici riževe moke
- 2 dl mleka
- 1 žlička masla
- sol
- mleti muškatni orešek
- 50 g naribanega sira
- 2 jajci

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	744/178	13,1 g	7,75 g	13,5 g	3,2 g
%		30 %	39 %	31 %	

predjedi

PIŠČANČJA JETRCA HLADNA V MASTI

Nostalgičen pozdrav
iz kuhinj naših babic.

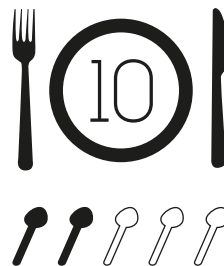


priprava

Jetrca pregledamo, odstranimo membrano, po potrebi odstranimo žolčnike, srčke razpolovimo. Sesekljamo čebulo in stremo česen ter oboje prepražimo na masti. V raztopljeno mast dodamo jetrca. Ko jetrca pobledijo, zmanjšamo temperaturo in napol pokrijemo posodo, da mast ne bo škropila naokoli. Občasno premešamo, dodamo origano in baziliko. Ko je pečena tudi notranjost jetrc, jih solimo in dodatno začинimo. Posodo odstavimo, pečena jetrca preložimo v drugo posodo, počakamo, da se ohladijo, in hranimo dobro pokrito v hladilniku. Uživamo lahko 2–3 tedne. Tako pečena jetrca uživamo kot namaz na kruhu. Da bo »sendvič« s tem namazom še boljši, ga postrežemo z nekaj rezinami svežega paradižnika.

opomba

Začimbe dodajamo proti koncu, saj lahko zaradi dolgotrajnega segrevanja pogrenijo.



sestavine

- pribl. 200 g piščančjih jeter s srčki
- pribl. 200 g masti
- 2 čebuli
- 4–5 strokov česna
- origano
- bazilika
- po želji mleti poper
- ščepec soli

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	892/213	5,2 g	21,1 g	1,3 g	0,2 g
%		10 %	88 %	2 %	

predjedi

MESNE PALAČINKE HORTOBÁGYI

Palačinke obožuje ves svet. Poskusite
pikantno madžarsko inačico!



priprava palačink

Mleko, jajca in brezglutensko moko zmešamo, da dobimo gladko testo. Med stalnim mešanjem dolijemo toliko mineralne vode, da nastane redko testo za palačinke. Na ponev nalijemo nekaj kapljic olja in ko se segreje, vanjo z zajemalko zlijemo maso za palačinke. Palačinko počasi pečemo na eni strani, da rahlo porjavi, nato jo obrnemo in ko dobi zlato rjavo barvo tudi na drugi strani, jo prestavimo na poseben krožnik. Ponavljamo, dokler ne porabimo vsega testa.

priprava nadeva

Na žlički olja prepražimo mletno meso. Po okusu začinimo z mletno papriko, poprom in soljo ter primešamo kisló smetano. S tem nadevom nadevamo palačinke.

ideja

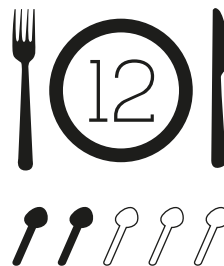
Če palačinke postrežemo kot predjed, spečemo zelo majhne palačinke. Po eno ali največ dve nadevani palačinki postrežemo z rezino melone ali ananasa in posujemo z nekaj lističi rukole. Če palačinke pripravimo kot glavno jed, zraven postrežemo še porcijo popečenih bučk.

prehranska vrednost palačink kot predjedi

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	766/183	9,0 g	11 g	12 g	0,57 g
%		-	-	-	

prehranska vrednost palačink kot glavne jedi

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	2554/608	30,2 g	37 g	39 g	1,8 g
%		20 %	54 %	26 %	



postreženo kot predjed: za 20 oseb
postreženo kot glavna jed: za 6 oseb

sestavine za palačinke (18 do 20 manjših palačink)

250 g brezglutenske moke
2 jajci
3 dl mleka
mineralna voda
olje za peko palačink

sestavine za nadev

800 g mletega mesa
1 žlička olja
mleta paprika
popper sol
1 dl kislé smetane

predjedi

OCVRT CAMEMBERT Z DUŠENIM RIŽEM IN BRUSNIČNO MARMELADO

Hrustljava skorjica objema nežno
mehkobo stopljenega sira. Odlična kombinacija!



priprava ocvrtega Camemberta

Rezine sira povaljamo v sestavinah v naslednjem vrstnem redu: najprej v brezglutenski moki, nato v stepenem jajcu, sledijo brezglutenske drobtine, nato ponovno v jajcu in na koncu še enkrat v drobtinah. Panirane kose sira na obeh straneh na hitro popečemo na vročem olju. Postrežemo z rižem in žličko brusnične marmelade.

priprava dušenega riža

Rižu dodamo dvojno količino vode in začimbe ter ga kuhamo približno 10 minut. Posodo z rižem pokrijemo, odstavimo in počakamo, da riž vpije vso tekočino. Riž naložimo v skledo za serviranje in potresemo z drobno seseklanim peteršiljem.

opozorilo

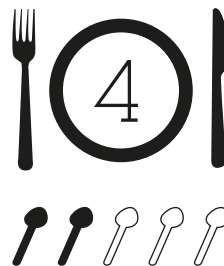
Čprav je jed uvrščena med predjedi, po energijski in hranilni vrednosti spada med glavne jedi.

ideja

Pred to bogato jedjo postrežemo lahko zelenjavno juho in zaključimo s porcijo mešane solate.

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	2795/667	17,7 g	26 g	90 g	3,0 g
%		11 %	35 %	54 %	



sestavine za ocvrt sir

4 rezine sira Camembert
(vsak naj ima okoli 5 dag)
1 jajce
brezglutenska moka za paniranje
brezglutenske drobtine za paniranje
olje za pečenje

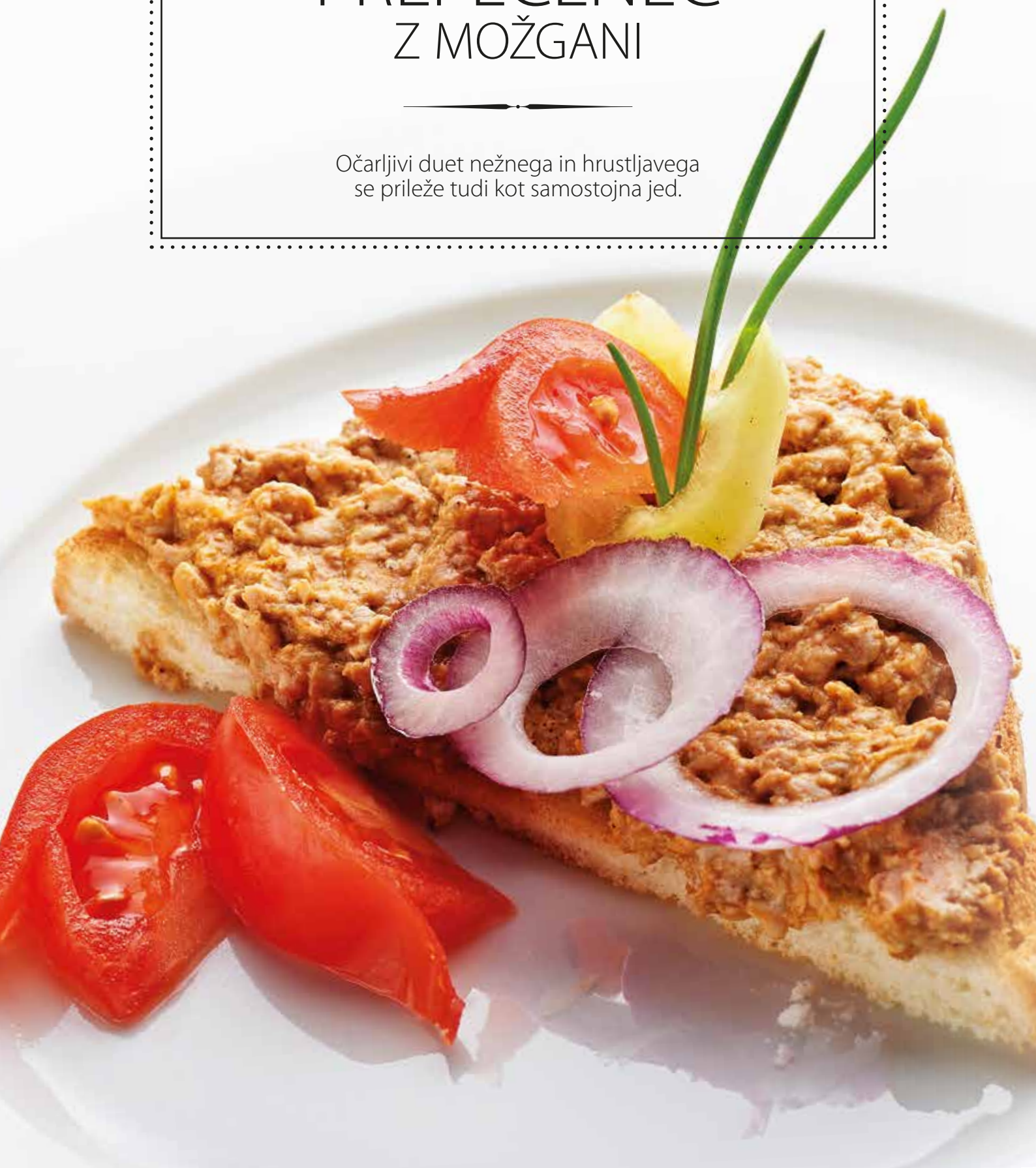
sestavine za dušen riž

250 g riža
šopek peteršilja
sol
rožmarin, klinčki, origano, mleti poper

predjedi

PREPEČENEC Z MOŽGANI

Očarljivi duet nežnega in hrustljavega
se prileže tudi kot samostojna jed.

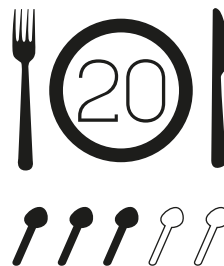


priprava nadeva

Čebulo sesekljamo, česen stisnemo in vse skupaj popražimo na olju. Možganom odstranimo mrenice, jih zrežemo na majhne kocke in jih dodamo praženi čebuli in česnu. Solimo in po okusu dodamo poper, kumino in rdečo papriko. Pražimo počasi in ne na premočni temperaturi, da možgani zakrnejo in se obarvajo belo.

priprava prepečenca

V avtomatu za peko kruha: v posodo avtomata damo vse sestavine in nastavimo na program za »hitro peko kruha«. V ventilatorski pečici: v posodo damo vse sestavine in dobro premešamo ter prelijemo v pekač. Pekač vložimo v pečico, ogreto na 50 °C in pustimo vzhajati 20 minut. Nato temperaturo povišamo na 200 °C in pečemo 35 do 40 minut. Pečen kruh narežemo na tanjše rezine in ga popečemo v pekaču za sendviče ali pečici. Na rezine prepečenca naložimo možgane in postrežemo s kupčkom sesekljane čebule, svežo zelenjavo, paradižnikom ali papriko.



sestavine za nadev

- 500 g svinjskih možganov
- 1 velika čebula
- 4 stroki česna
- sol poper
- mleta kumina
- žlička mlete rdeče paprike
- 1 žlica olja

sestavine za prepečenec

- 150 g moke Schär Mix B
- 150 g mešanice za kruh
- 10 g kvasa
- 3 dl mlačne vode
- nekaj sladkorja
- sol
- 1 jedilna žlica olja

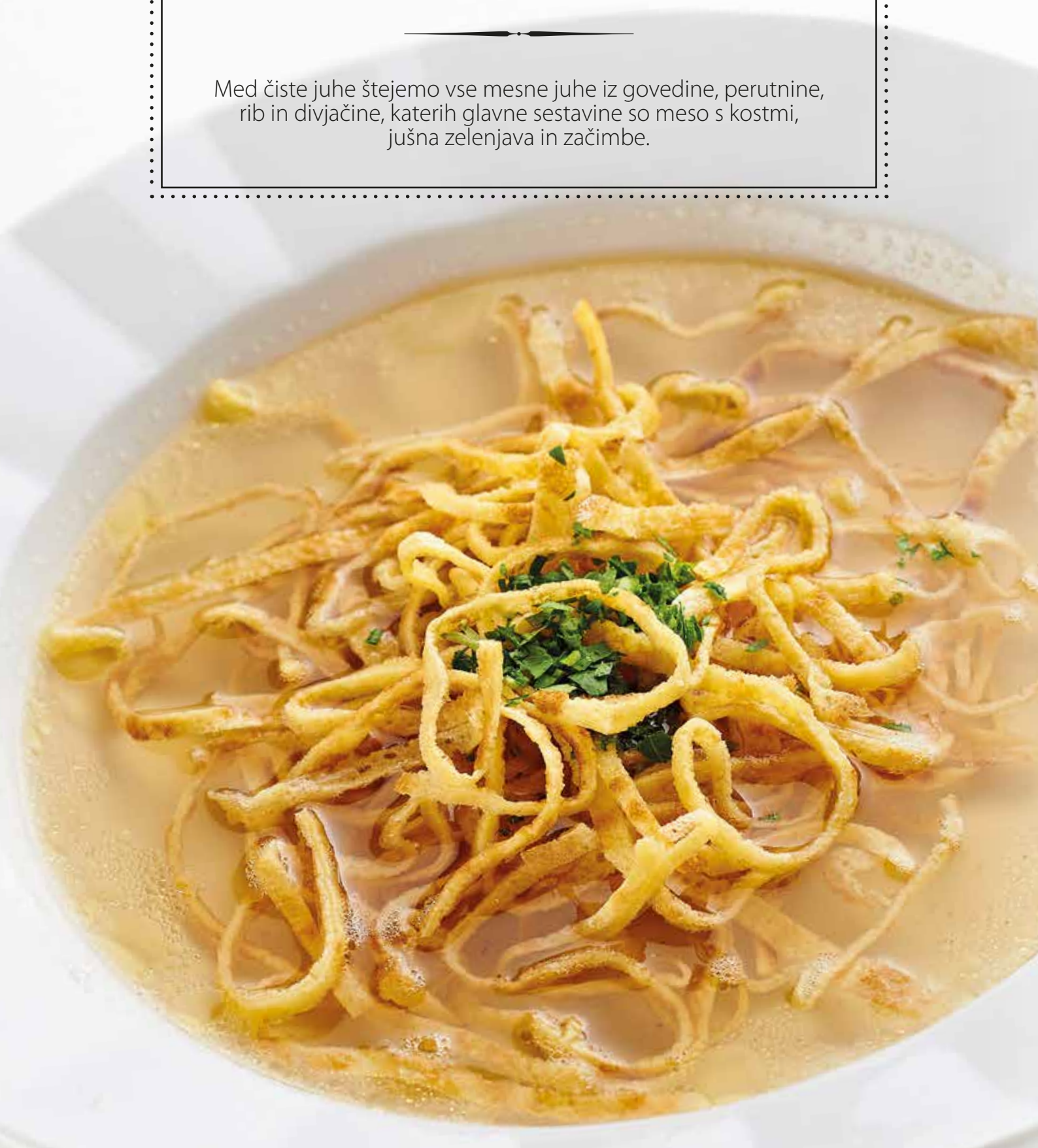
prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	565,6/134	5,1 g	4,7 g	18 g	1,1 g
%		15 %	31 %	54 %	

juhe

ČISTA JUHA

Med čiste juhe štejemo vse mesne juhe iz govedine, perutnine, rib in divjačine, katerih glavne sestavine so meso s kostmi, jušna zelenjava in začimbe.



priprava

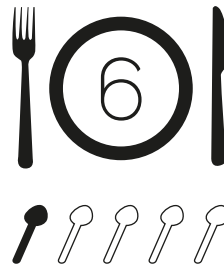
Meso s kostmi operemo in očistimo zelenjavo. Na meso prilijemo vodo, zavremo in pustimo počasi vreti vsaj 1 uro. Dodamo jušno zelenjavo in začimbe. Čebulo predhodno rahlo popečemo. Juho solimo in pustimo, da počasi vre še 1 uro. Ko je kuhana, naj počiva vsaj 10 minut, da se prečisti, nato jo lahko precedimo in uporabimo.

ideja

Juho lahko skuhamo tudi v loncu na zvišan pritisk. V tem primeru damo vse sestavine v lonec in ga zapremo. Ko prične izhajati sopara, znižamo temperaturo in kuhamo še 30 minut. Na podoben način lahko skuhamo tudi ostale vrste juh, kostno, kokošjo itd. Meso, ki ostane od kuhanja juhe, lahko z žličko hrenove omake postrežemo poleg praznega krompirja ali pa iz njega pripravimo mesno solato. Čisto juho lahko postrežemo z različnimi zakuhami, na primer s fritati.

priprava

Vse sestavine zmešamo v gladko maso in iz nje spečemo tanke palačinke. Palačinke zrežemo na rezance – fritate. Fritate položimo na krožnik in prilijemo čisto juho.



sestavine

600 g govejih reber
1,5 l vode
80 g jušne zelenjave (korenje, peteršilj, gomoljna zelena, košček pora, zeljni ali ohrovtov list)
rezina čebule, poper, muškati orešček
žafnanika, strok česna

sestavine za fritate

1 jajce
2 dl mleka
150 g brezglutenske moke
ščepec soli

prehranska vrednost juhe s fritati

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	763/183	6,7 g	5,5 g	26,0 g	2,0 g
%		15 %	27 %	58 %	

juhe

KREMNA JUHA IZ BUČK

Ta aromatična gosta juha je odličen
uvod v jesensko nedeljsko kosilo!

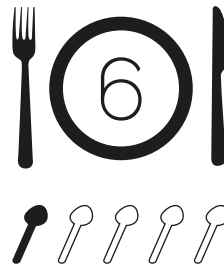


priprava

Čebulo sesekljamo in jo na maslu nežno popražimo, da svetlo porumeni. Bučo narežemo na kocke, dodamo v ponev in med stalnim mešanjem nekoliko prepražimo. Začinimo s soljo in poprom, nato pa prilijemo vročo zelenjavno jušno osnovo ali vodo, dodamo timijan, muškatni orešek. Zavremo in pokrito počasi kuhamo 45 minut. Juho odstavimo, timijan zavržemo, ostale sestavine pa gladko razmešamo s paličnim mešalnikom. Juho ponovno zavremo. Tik pred serviranjem dodamo kisló smetano in popečene kruhove kocke.

ideja

Kremne bučne juhe je dokaj enostavno pripraviti, a kljub temu so polnega in prijetnega okusa. Če želimo krepkejšo juho, lahko del vode ali juhe nadomestimo z delno posnetim mlekom. Kislo smetano lahko opustimo ali pa jo nadomestimo z žličko bučnega olja. Tudi kocke brezglutenskega kruha lahko za spremembo nadomestimo s kančkom zdrobljenih bučnih semen.



sestavine

- 1 kg olupljene jedilne buče (muškatne ali hokaido)
- 1 večja čebula
- 20 g masla
- sol, poper, timijan, muškatni orešek
- 12 l vode
- 2 žlici kisle smetane
- 100 g popečenih kruhovih kock
- voda ali zelenjavna jušna osnova

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	543/130	3,0 g	4,7 g	18,3 g	2,0 g
%		9 %	33 %	58 %	

juhe

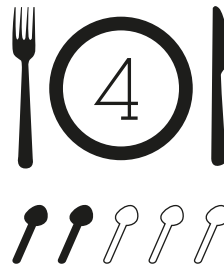
ČESNOVA JUHA

Česnove juhe so značilnost španske in francoske kuhinje.
Iz slednje prihaja tudi naša kremna različica.



priprava

Čebulo sesekljamo in jo dodamo v veliko ponev, v kateri smo razpustili maslo. Z občasnim mešanjem na rahlem ognju kuhamo 10 minut. Pazimo, da čebula ne porjavi. Česen olupimo in sesekljamo, ga dodamo v ponev in kuhamo še 3 minute. Dolijemo jušno osnovo, dodamo sesekljan svež timijan in krompir, ki smo ga narezali na kocke. Posodo pokrijemo in počakamo, da zavre, nato na šibkem ognju kuhamo toliko časa, da se krompir zmešča. Pustimo, da se juha ohladi, nato jo s paličnim mešalnikom zmešamo do gladkega. Juho začinimo in jo na zmernem ognju počasi pogrejemo. Na koncu dodamo še drobnjak, žlico kisle smetane in pečene brezglutenske kruhove kocke.



sestavine

- 1 čebula
- 4 stroki česna
- 1 žlica kisle smetane
- 1 krompir
- 25 g masla
- ½ l perutninske jušne osnove
- sol, poper, svež timijan, drobnjak
- 100 g popečenih brezglutenskih kruhovih kock

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	773/185	5,2 g	9,3 g	20,3 g	1,1 g
%		11 %	45 %	44 %	

juhe
PREŽGANKA
Z JAJCI

Naše mame in babice so prisegale nanjo.
Preverite, zakaj!



priprava

Na žlici olja prepražimo brezglutensko moko in zalijemo z mrzlo vodo. Solimo, odišavimo s kumino. Ko juha nekaj časa vre, zakuhamo razžvrkljano jajce. Ko jajca zakrknijo, juho odstavimo.

ideja

Zaradi praženja moke na maščobi je juha nekoliko težje prebavljiva oz. draži želodčno sluznico. Poznamo tudi lažjo in bolj dietno različico. Pripravimo jo tako, da brezglutensko moko med stalnim mešanjem pražimo v teflonski ponvici (povsem brez dodatka maščobe). Zalijemo s tekočino. Ko zavre, zakuhamo z razžvrkljanim jajcem in obogatimo z žličko olja. Zelo okusno prežganko dobimo iz prosene moke.



sestavine

- 1 žlica olja
- 80 g moke Schär Mix B
- 1 l vode
- sol, kumina
- 1 jajce

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	513/123	2,2 g	5,3 g	16,5 g	0,7 g
%		7 %	38 %	54 %	

juhe

ZELENJAVNA JUHA S PROSENO KAŠO

Pisana juha, polna zdravja, je čudovita
popestritev vsakega jedilnika!

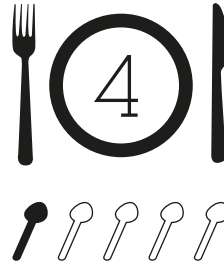


priprava

Vso zelenjavo zrežemo na tanke lističe in jo damo kuhat kot juho v približno 1,5 litra vode. Najprej damo kuhat bolj trdo zelenjavo in nato dodajamo mehkejšo. Po približno 10 minutah kuhanja dodamo proseno kašo in začimbe. Kuhamo še 15 minut in postrežemo.

ideja

Če imamo čas, se pri rezanju zelenjave za juho vedno lahko nekoliko poigramo. S tem, ko režemo zelenjavo na različne koščke (na paličice, rezance, ploščice, kockice), postane končni izdelek bolj pisan in privlačnejši.



sestavine

- 100 g rumenega korenja
- 50 g gomoljne zelene
- 100 g svežega zelja
- 100 g čebule
- 1 strok česna
- 2 žlici (ali 40 g) prosene kaše
- timijan, sol, poper, peteršilj
- muškatni orešek, brinova jagoda

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	261/63	2,2 g	0,5 g	11,8 g	2,7 g
%		14 %	9 %	77 %	

juhe

PIŠČANČJA RAGU JUHA

Kurja juhica za dušo, zelenjava za zdravje.
Popolna kombinacija, ki prija kadar koli in kjer koli.

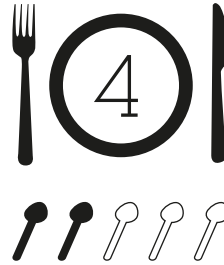


priprava

Korenček, peteršilj, zeleno in kolerabo očistimo in narežemo na majhne kocke. Piščančje prsi operemo in prav tako narežemo na kocke. Čebulo drobno sesekljamo in jo prepražimo na vročem olju, dodamo meso in pečemo, dokler ne pobeli. Dodamo zelenjavo in pražimo. Ko voda izpari, posipamo z moko, dodamo smetano za kuhanje in liter vode. Ko zavre, dodamo očiščen grah in narezano peteršiljevo listje. Solimo, popramo in na majhnem ognju kuhamo, da se vse sestavine zmehčajo.

ideja

Ta z zelišči bogata juha je priljubljena jed, ki je primerna za kosilo ali večerjo. Če jo postrežemo s svežim kruhom, je lahko odlična glavna jed, ker je primerna za pogrevanje, pa jo lahko skuhamo že dan prej za kosilo prihodnjega dne. Zelenjavni obroki so odlični proti spomladanski utrujenosti, hkrati pa juha ne bo obremenila vaše prebave. Juha bo prav tako okusna tudi brez uporabe smetane za kuhanje.



sestavine

- 400 g piščančjih prsi
- 2 korenčka
- 1 peteršiljev koren
- ½ kolerabe
- 150 g očiščenega graha
- ¼ zelene
- 1 šopek peteršiljevega listja
- 1 manjša čebula
- 2 jedilni žlici olja
- 2 jedilni žlici riževe moke
- 2 dl smetane za kuhanje
- 1 l vode
- sol, poper

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
skupaj	5307/1270	116 g	52 g	83 g	20,7 g
porcija	1327/318	29 g	13 g	21 g	5,175 g
%		37 %	36 %	27 %	

juhe

ENOSTAVNA JUHA Z ZDROBOVIMI ŽLIČNIKI

Zdrobovi žličniki izvirajo z dunajskega habsburškega dvora, a Slovenci smo jih hitro vzeli za svoje. Z njimi tudi enostavna juha dobi svojo "krono".



priprava juhe

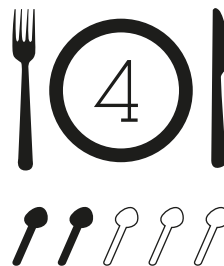
Korenček narežemo na kolobarje, očiščen peteršilj sesekljamo in narežemo čebulo na manjše kose. V malo vode napol skuhamo zelenjavo. Nato vzamemo čebulo iz juhe, dolijemo vode, dodamo jušne kocke, po okusu solimo in popramo ter zavremo.

priprava zdrobovih žličnikov

Jajce temeljito premešamo s ščepecem soli, dodamo rižev zdrob in ščepec sode bikarbone, da dobimo nekoliko trše testo, kot če bi uporabili pšenični zdrob. Testo postavimo v hladilnik, kjer naj počiva 30 do 40 minut. S čajno žličko iz testa zajemamo žličnike in jih polagamo v vročo, rahlo osoljeno vodo. Kuhajmo še 3 do 4 minute, nato ploščo ali ogenj ugasnemo in posodo pokrijemo. Čez 15 do 20 minut žličnike poberemo iz vode in jih odcedimo – tako so pripravljene, da jih damo v juho.

ideja

Če nas moti sladkast okus riževe moke, testu za žličnike dodamo ščepec zelenjavnega dodatka k jedem. Namesto jušnih kock lahko uporabimo doma skuhano jušno osnovo.



sestavine za juho

- 1 do 2 korenčka
- 1 peteršiljev koren
- 1 čebula
- 2 jušni kocki brez glutena
- sol, poper
- peteršiljevo listje

sestavine za zdrobove žličnike

- 1 jajce
- 60 g riževega ali koruznega zdroba
- ščepec soli in sode bikarbone

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
skupaj	1819/435	18,5 g	12 g	62 g	13,3 g
porcija	455/109	4,63 g	3 g	16 g	3,325 g
%		17 %	25 %	57 %	

juhe

JUHA Z JETRNIMI CMOKI

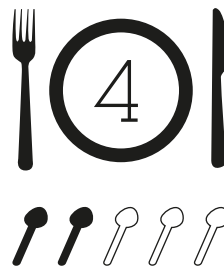
Tudi tej dobroti so botrovale razvajene brbončice habsburške
gospode, dandanes pa prefinjen okus cmokov navdušuje ves svet.



Skuhamo mesno juho iz poljubnih kosti.

priprava jetrnih cmokov

Piščančja jetra nastrgamo, ravno tako čebulo in česen, začинimo z zelenjavnim dodatkom k jedem, poprom in sesekljanim zelenim peteršiljem ter premešamo. Dodamo celo jajce, mast in malo rdeče paprike ter temeljito premešamo. Prisujemo 2 žlici riževega zdroba in po potrebi dodamo rižovo moko ter vse sestavine premešamo, da nastane homogena masa. Testo pustimo kakšno uro počivati v hladilniku, nato z žlico zajamemo nekaj mase in oblikujemo cmoke, ki jih za nekaj minut vložimo v krop, dokler ne priplavajo na površje.



sestavine za jetrne cmoke

- 3 kosi oz. 60 g piščančjih jetrc
- 1 majhna čebula
- 1 strok česna
- 1 kavna žlička popra
- sol po potrebi
- 2 žlici peteršilja
- 1 jajce
- žlica olja
- 1 kavna žlička rdeče paprike
- 2 žlici brezglutenskega koruznega zdroba
- 2 žlici riževe moke
- 1 do 2 žlici drobtin brez glutena

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
skupaj	3971/950	54,4 g	40 g	90 g	12,8 g
porcija	993/237,5	13,6 g	10 g	22,5 g	3,2 g
%		23 %	38 %	39 %	

juhe

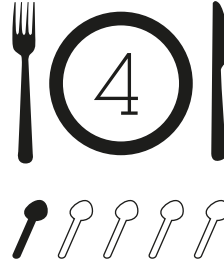
BUČNA JUHA

Sladkoba medu čudovito poudari aromatičnost buč.
Enostavno, hitro, slastno!



priprava

Bučo olupimo, prerežemo na polovico, očistimo semena in narežemo na kocke, ki jih damo v lonec, in prilijemo toliko vode, da jih prekrije. Kuhamo do mehkega, zdrobimo s paličnim mešalnikom, solimo, popramo in dodamo med. Prilijemo smetano in še enkrat prevremo. Postrežemo s praženimi bučnimi semeni ali mandeljni, ki jih posujemo po vrhu.



sestavine

- 1 kg buče
- 2 dl smetane za kuhanje
- 2 žlički soli
- pol žličke popra
- 1 dl medu

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
skupaj	2420/580	15,6 g	18 g	86 g	8,1 g
porcija	605/145	3,9 g	4,5 g	21,5 g	2,025 g
%		11 %	28 %	61 %	

juhe

MEŠANA JUHA IZ SADJA

Kdo pravi, da mora biti vselej zelenjava? Ta čudovita, aromatična sadna juha je odlična popestritev za vsak jedilnik!

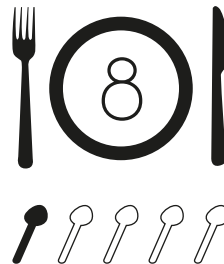


priprava

Sadje očistimo in narežemo na koščke. Prelijemo ga s hladno vodo in dodamo limonino lupino, ščepec soli, nageljnovi žbice in sladkor. Medtem ko čakamo, da zavre, moko pomešamo s smetano. Ko juha zavre, iz nje vzamemo 3 dl tekočine in jo počasi primešamo smetanovi zmesi, nato pa jo med stalnim mešanjem počasi vlivamo k vroči juhi. Ko ponovno zavre, kuhamo še približno tri minute, nato dodamo limonin sok in po potrebi še malo sladkorja.

ideja

Sadno juho lahko postrežemo toplo ali hladno. Še posebej hladna se bo prilegla v vročih poletnih dnevih. Če namesto smetane uporabimo mleko ali jogurt, juha ne bo prav nič manj okusna, a bo precej manj kalorična. Enako okusna bo tudi, če mlečne izdelke nadomestimo z sojinimi.



sestavine

- 1 kg različnega sadja (češnje, višnje, slive, jabolka, hruške ipd.)
- 1,5 do 2 l vode
- ščepec soli
- 2 dl sladke ali kisle smetane
- 1 žlica riževe moke
- 50 g sladkorja
- 5 nageljnovih žbic
- 1 kavna žlička mletega cimeta
- 1 žlica limoninega soka
- 1 vaniljev sladkor

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
skupaj	5143/1229	7,1 g	33 g	222 g	21,6 g
%		2 %	24 %	74 %	

enolončnice

BUJTA REPA

Ena najbolj priljubljenih jedi
iz bogate kulinarčne zakladnice Prekmurja.

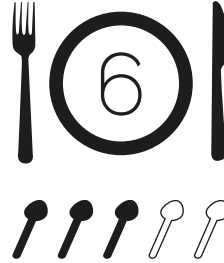


priprava

Kislo repo operemo in jo damo v lonec. Meso narežemo na kocke in repi, obenem dodamo še lovorov list, poper v zrnu, majaron in zalijemo z malo vode. Ko je napol skuhano, dodamo še oprano proseno kašo. Čebulo sesekljamo in stremo česen, oba rumeno prepražimo na žlici olja in dodamo jedi. Primešamo žličko rdeče paprike in kuhamo še 20 minut. V lončku pripravimo podmet iz moke in malo vode ter med stalnim mešanjem vmešamo v repo. Kuhamo še vsaj 10 minut in postrežemo.

ideja

Bujta repa, pripravljena po tem receptu, bo skupaj s koščkom kruha povsem zadoščala za obrok.



sestavine

- 500 g kisle repe
- 500 g svinjskega mesa (stegno)
- 100 g prosene kaše
- 1 debela čebula
- ½ glavnice česna
- 20 g moke
- 1 žlica olja
- lovorov list
- poper v zrnu
- sol, žlička rdeče paprike, ščepec majarona
- žlica brezglutenske moke za podmet

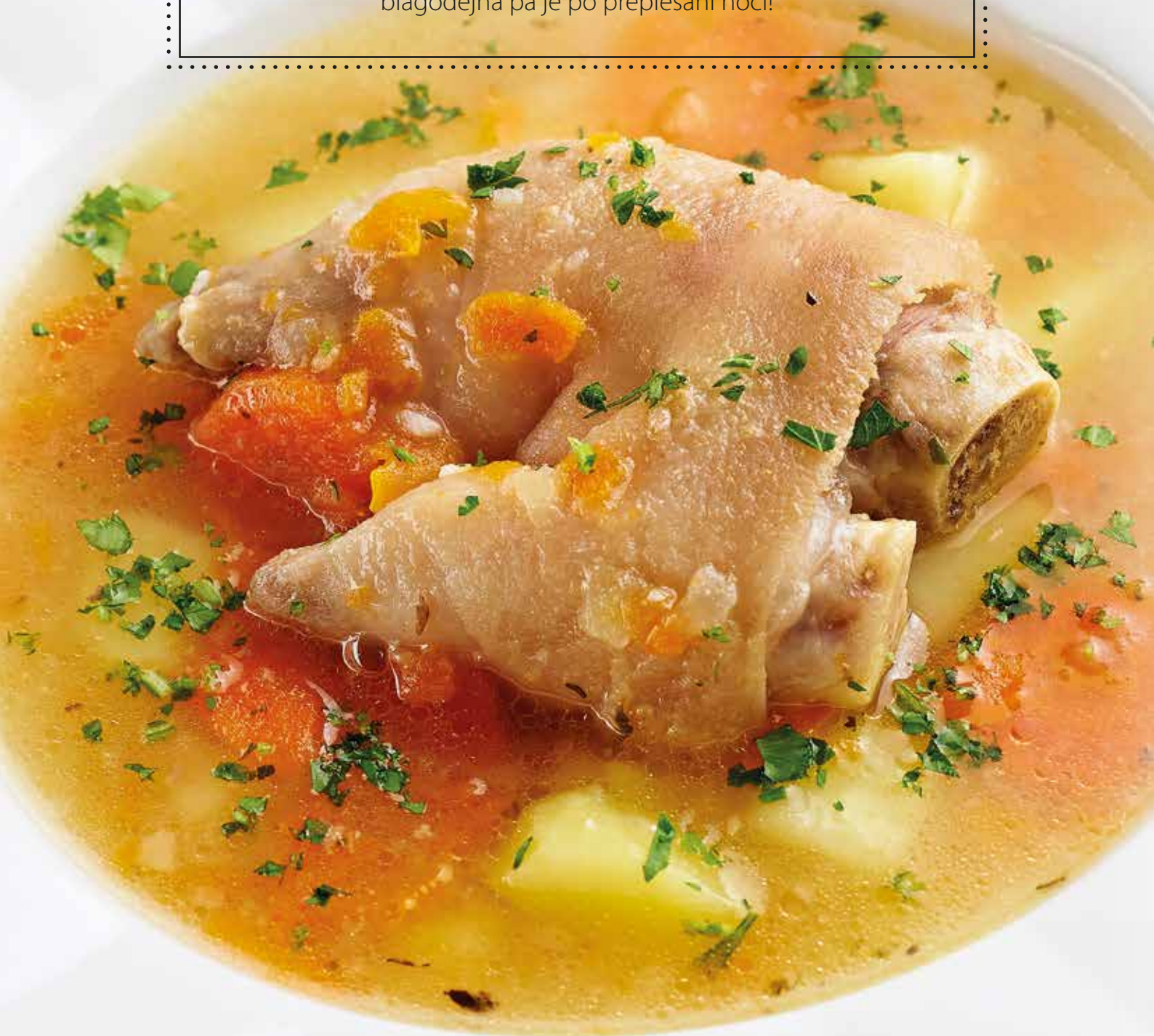
prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	920/220	21,3 g	5,2 g	21,5 g	3,8 g
%		39 %	21 %	40 %	

enolončnice

ŠTAJERSKA KISLA JUHA

Se prileže pozimi in poleti, še posebej
blagodejna pa je po preplesani noči!



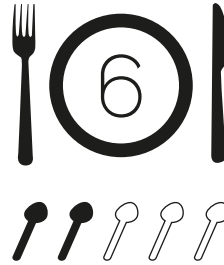
priprava

Nogice presekamo in jih damo kuhat. Jušno zelenjavo narežemo, se-sekljamo čebulo in stremo česen. Ko zavre, sestavine dodamo v juho in solimo. Krompir olupimo in narežemo na kose. Ko je juha napol kuhana, ji dodamo krompir in začimbe. Kuhamo do mehkega, nato juho podmetemo. Pokuhamo še 10 minut, da se moka skuha.

Na koncu juho okisamo, dodamo kisló smetano in postrežemo.

ideja

Štajersko kisló juho so nekđaj kuhali iz slabših kosov mesa (parkljev, uhljev, glavine), danes pa jo običajno pripravljamo iz kakovostnejših kosov svinjine. Priljubljena je po neprespanih nočeh, postrežejo pa jo tudi ob zaključku različnih praznovanj. Če izberemo manj mastne kose mesa, bo jed tudi manj kalorična.



sestavine

- 600 g svežih svinskih nogic
- 2 l vode
- jušna zelenjava (peteršilj, zelena, korenje)
- 40 g čebule
- strok česna
- sol, poper
- 300 g krompirja
- lovrov list
- 10 g brezglutenske moke
- 1 dl vina ali 2 žlici kisa
- 1 dl kislé smetane

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	942/225,2	24,1 g	8,3 g	12,8 g	2,2 g
%		44 %	33 %	23 %	

enolončnice

JOTA

VIPAVSKA JUHA

Ko okoli vogalov primorske hiše zaveje
hladna burja, iz kuhinje zadiši po joti.

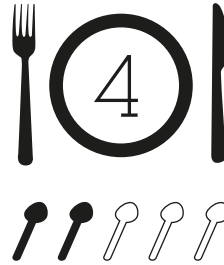


priprava

Fižol čez noč namočimo, nato ga skuhamo v isti vodi. Svinjino narežemo na koščke in dodamo fižolu. Krompir olupimo in narežemo na kocke. Ko je jed napol kuhana, dodamo krompir in kuhamo, da se krompir zmehča. Medtem v drugem loncu skuhamo kislo zelje in ga dodamo fižolu. Sesekljamo čebulo in stremo česen, oboje svetlo rumeno prepražimo na žlički olja ter s tem zabelimo jed. V lončku pripravimo podmet z žlico brezglutenske moke in malo vode ter med stalnim mešanjem vmešamo v joto. Začinimo s poprom, lovorjem in malo paradižnikove mezge. Postrežemo s koščkom dobrega kruha.

ideja

Za pripravo dobre jote izberemo čim pustejše meso. Jed lahko pripravimo tudi brez mesa. V tem primeru bomo dodali kakšno žlico olja več.



sestavine

- 150 g suhega fižola
- 1,25 l vode
- 250 g prekajenega svinjskega mesa
- 200 g krompirja
- 250 g kislega zelja
- 1 žlička olja
- 1 dag brezglutenske moke
- 40 g čebule
- česen, sol, poper, lovorov list
- 1 žlica paradižnikove mezge

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1452/346	22,3 g	16,0 g	27,3 g	11,3 g
%		26 %	42 %	32 %	

enolončnice

GOVEJI VAMPI PO TRŽAŠKO

To pikantno specialiteto lahko postrežete
s kosom hrustljavega, doma spečenega kruha.

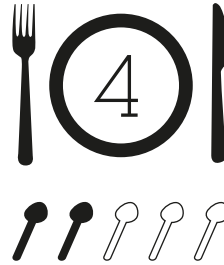


priprava

Drobno sesekljam slanino in čebulo, stremo česen. Slanino popražimo na olju, dodamo čebulo, in ko nekoliko zarumeni, še česen, rdečo papriko, drobtine in paradižnikovo mezgo. Vampe narežemo na rezine in jih dodamo v posodo. Vse skupaj na hitro popražimo in zalijemo s kostno juho. Dobro premešamo in prevremo. Jed izboljšamo z vinom. Preden jed postrežemo, jo potresemo s parmezanom.

ideja

Če imate radi nekoliko bolj pikantne jedi, uporabite ostro začimbno papriko. Vampe po tržaško ponudite s sočno koruzno polento, porcijo mešane solate in napitkom.



sestavine

- 400 g obarjenih vampov
- 1 žlica olja
- 20 g slanine
- 150 do 200 g čebule
- 2 stroka česna
- ½ čajne žličke mlete sladke rdeče paprike
- 30 g drobtin
- 20 g paradižnikove mezge
- juha za zalivanje
- lovor, sol, poper, peteršilj
- ½ dl belega vina
- 30 g ribanega parmezana

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine	Alkohol
porcija	1567/374	22,2 g	27,3 g	8,5 g	1,3 g	1,0 g
%		24 %	65 %	9 %		2 %

enolončnice

TELEČJA OBARA Z ŽLIČNIKI

Sočni koščki mesa, zelenjava in žličniki.
Čudovita kombinacija za popoln obrok!



priprava telečje obare

Meso nasekamo na kose, damo v posodo in zalijemo z vodo ali kostno juho. Jušno zelenjavo narežemo na rezine, dodamo v juho in počasi kuhamo. Sesekljamo čebulo in stremo česen ter oba popražimo na malo olja. Ko zadiši, dodamo moko, premešamo in zalijemo z malo mrzle vode. Vse skupaj zlijemo k mesu, dodamo sol, poper, lovor, odišavimo z limonino lupino, dodamo majaron in timijan. Jed kuhamo, da se moka prekuha in meso zmehča. Na koncu jo okisamo z belim vinom.

priprava žličnikov

Sesekljamo peteršilj in vse sestavine vsujemo v posodo. Dobro zmešamo, da dobimo gladko zmes. Maso po žlicah dodajamo v obaro in kuhamo približno 5 do 7 minut.

ideja

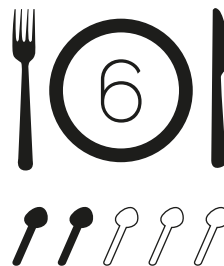
K telečji obari postrežemo ajdove žgance in porcijo solate. V obaro lahko zakuhamo žličnike. V tem primeru je to samostojna jed, ki jo postrežemo s porcijo solate.

prehranska vrednost žličnikov

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	465/111	2,6 g	4,3 g	15,2 g	0,6 g
%		10 %	35 %	56 %	

prehranska vrednost telečje obare

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine	Alkohol
porcija	803/192	27,4 g	5,0 g	8,2 g	1,2 g	0,5 g
%		58 %	23 %	17 %		2 %



sestavine

- 750 g teletine (prsi)
- 1,5 l vode ali kostne juhe
- 150 g jušne zelenjave
- 1 žlička olja
- 40 g brezglutenske moke
- 100 g čebule
- 2 stroka česna
- sol, poper, lupina ¼ limone
- lovor, majaron, timijan
- žlica kisle smetane
- curek belega vina

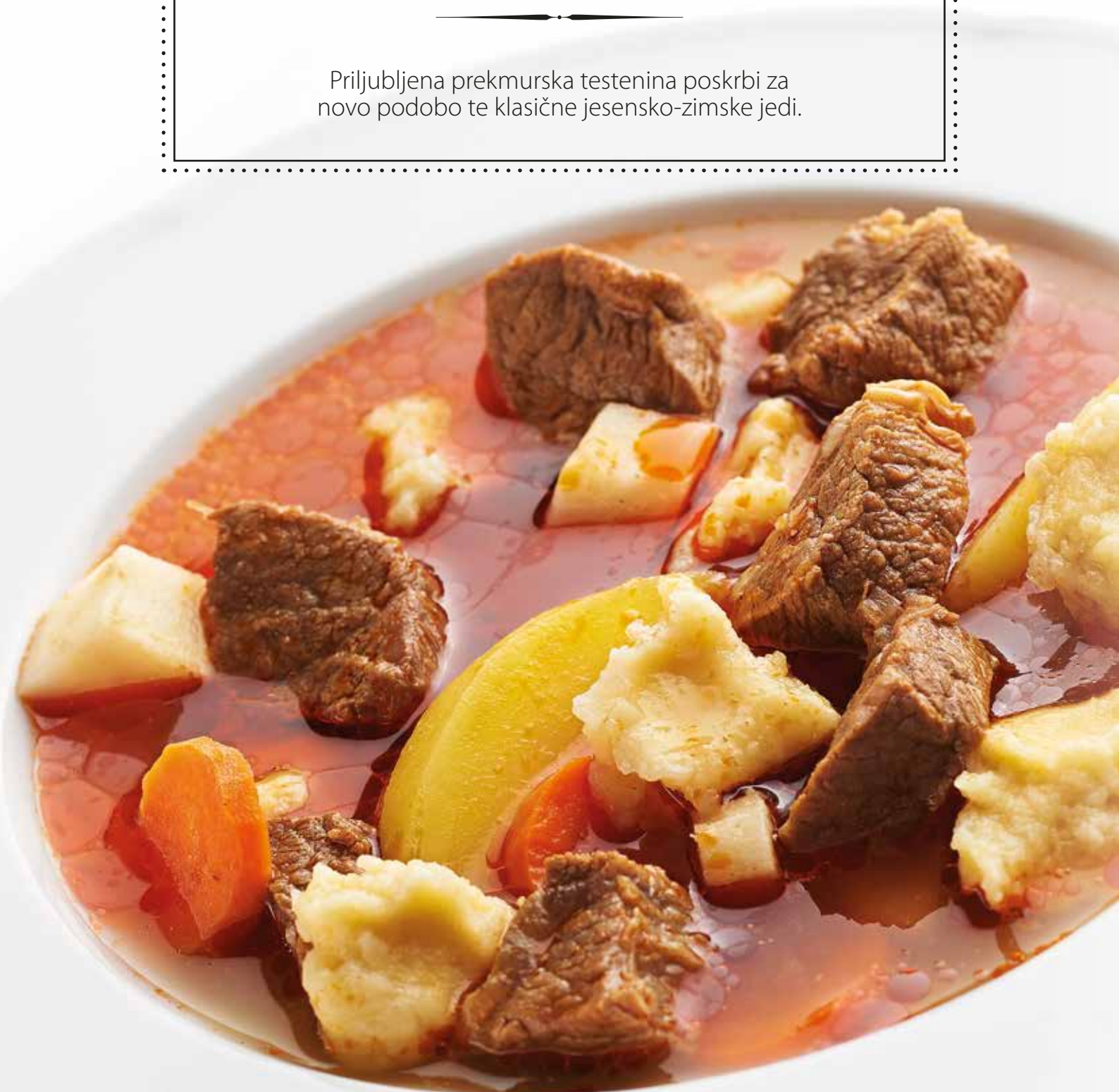
sestavine za žličnike

- 100 g kisle smetane
- 100 g mleka
- 100 g moke Schär Mix B
- 1 jajce
- peteršilj
- ščepec soli

enolončnice

GOLAŽEVA JUHA Z MEŠANO ZELENJAVO IN TRGANCI

Priljubljena prekmurska testenina poskrbi za
novo podobo te klasične jesensko-zimske jedi.



priprava golaževe juhe

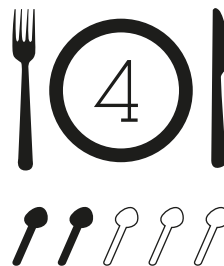
Drobno sesekljamo čebulo in jo prepražimo na vročem olju. Dodamo očiščeno in na drobne kocke narezano papriko ter premešamo. Govedino narežemo na 2 cm velike kocke, jo dodamo čebuli in dobro premešamo. Solimo, dodamo česen in prilijemo malo vode, nato pa pokrijemo in dušimo. Ko je meso že skoraj zmehčano, posodo odkrijemo in kuhamo nepokrito, da izpari vsa voda. Zelenjavo in krompir narežemo na koščke in dodamo k mesu ter prilijemo toliko vode, kot je želimo za juho. Kuhamo do mehkega.

priprava trgancev (so odlična prekmurska domača testenina)

Moko vsujemo v posodo, jo solimo, premešamo, dodamo jajce in malo vode ter zamesimo gladko in gosto testo. Testo zavijemo v prozno folijo in pustimo nekaj minut počivati. Medtem zavremo vodo, ki ji dodamo malo soli in žličko olja. Od kepe testa trgamo majhne koščke in jih mečemo v vrelo vodo. Kuhamo 8 do 10 minut oz. dokler trganci ne priplavajo na površje. Kuhane trgance odcedimo, splaknemo s hladno vodo in postrežemo.

ideja

Postrežemo z obilno porcijo solate, npr. z zeljno solato s fižolom. Trganci so tudi odlična prikuha. Lahko jih postrežemo samostojno s polivko iz pražene čebule in smetane ter dopolnimo z obvezno porcijo sveže solate.



sestavine

300 g govedine (stegno)
120 g čebule
1 žlica olja
1 sveža rdeča paprika
žlička mlete paprike
5 g soli
8 g česna
1 lovorov list
½ čajne žličke mlete kumine
120 g mešane zelenjave
600 g krompirja

sestavine za trgance

300 g brezglutenske moke Schär Mix B
1 jajce
ščepec soli
malo vode
voda za kuhanje
žlička olja
sol

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1587/378	20,5 g	16 g	37 g	4,6 g
%		22 %	38 %	40 %	

enolončnice

SARMA

Tradicionalna novoletna jed izvira iz osmanskega cesarstva.
Na naših krožnikih se najpogosteje znajde njena bosanska različica.



priprava sarme

Kislo zelje na hitro operemo v hladni vodi in iz zeljnih listov izrežemo debelejšje žile. Čebulo in česen olupimo in na drobno narežemo, nato pa prepražimo na žlički olja. Polovico pražene čebule in česna primešamo mletemu mesu, dodamo riž, jajce, kavno žličko mlete rdeče paprike, kumino, majaron, solimo in popramo. Iz mase naredimo majhne cmoke, ki jih namestimo na zeljne liste. Liste zvijemo in oblikujemo sarmice. Na preostalo čebulo potrosimo kavno žličko mlete rdeče paprike, prilijemo dober deciliter vode in primešamo polovico narezanega kislega zelja. Sarmice položimo na narezano zelje v ponvi, prekrijemo s preostankom narezanega kislega zelja in pokrijemo. Kuhamo približno eno uro – vre naj počasi, vmes po potrebi dolivamo vodo. Namesto mešanja posodo večkrat potresemo. Sarmice previdno vzamemo iz posode in postavimo na stran. Narezanemu zelju prilijemo 2 do 3 dl hladne vode, premešamo in ga zgostimo s podmetom, ki ga pripravimo iz kisle smetane, žlice vode in riževe moke. Poskrbimo, da bo podmet povsem brez grudic, in ga med mešanjem prilijemo k zelju ter kuhamo še 10 minut. Na koncu sarmice položimo na vrh in postrežemo.

priprava kašnatega krompirja

Krompir olupimo, narežemo na kocke in kuhamo v slani vodi. Ko zavre, dodamo oprano ajdovo kašo in kuhamo do mehkega. Če je potrebno, zgostimo s podmetom, ki smo ga pripravili iz žlice brezglutenske moke in mrzle vode. Zabelimo in postrežemo.

ideja

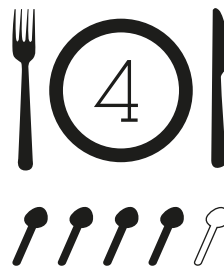
K sarmicam lahko postrežemo kuhan krompir, ki smo ga potresli s peteršiljem, ali presenetimo s kašnatim krompirjem.

prehranska vrednost kašnatega krompirja

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	958/228	4,9 g	4 g	42 g	2,7 g
%		9 %	17 %	74 %	

prehranska vrednost sarme

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	2029/485	27,4 g	29 g	27 g	6,1 g
%		23 %	54 %	23 %	



sestavine za 8 sarmic

- 800 g kislega zelja
- 8 kislih zeljnih listov
- 2 čebuli
- 2 stroka česna
- 1 žličko olja
- 1 dl vode
- 400 g mletega svinjskega mesa
- 2 kavni žlički delikatesne mlete rdeče paprike
- 80 g riža
- 1 jajce
- 1 ščepec mlete kumine
- 1 kavna žlička sušenega majarona
- 2 jedilni žlici riževe moke
- 1 dl kisle smetane

sestavine za kašnat krompir

- 500 g krompirja
- 100 g ajdove kaše
- žlica ocvirkov
- žlica brezglutenske moke
- sol

enolončnice

CHILI CON CARNE S TORTILJO

Po vsem svetu priljubljena pikantna jed
vabi na izlet pod vroče mehiško sonce.



priprava

Meso narežemo na kocke in ga opečemo na olju. Čebulo sesekljamo, stremo česen, papriko narežemo na kocke. Vse dodamo k mesu in pokrito dušimo do mehkega. Prilijemo kozarec vroče vode, dodamo mleto papriko, narezan paradižnik in solimo. Pokrito dušimo še pol ure, dodamo kuhan fižol, počakamo, da prevre in postrežemo.

priprava tortilj

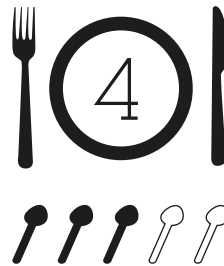
Koruzni moki primešamo sol in pecilni prašek. Previdno prilivamo mlačno vodo in gnetemo, da dobimo mehko, voljno testo, ki ga pokrijemo in pustimo počivati 15 minut. Testo razdelimo na 8 kep in jih med dvema plastema papirja za peko na tanko razvaljamo. V ponvi z debelim dnom in brez maščobe približno minuto in pol pečemo tortiljo na eni strani, nato jo previdno obrnemo in spečemo še drugo stran. Pečeno tortiljo še vročo položimo na kuhinjski valjar ali čisto ležečo steklenico, da se upognejo. Ohlajene nadevamo z gostim fižolom.

ideja

Jed bomo pripravili hitreje, če uporabimo mleto meso. Če želimo nekoliko bolj »ostro« jed, dodamo enega ali dva pekoča feferona. Namesto koruzne moke lahko uporabimo koruzni zдроб ali rižev drobljenec. Pecilni prašek ni obvezna sestavina in ga lahko tudi opustimo. Zraven postrežemo obilno porcijo krhke solate ledenke.

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	2511/600	35,6 g	20 g	69 g	13,8 g
%		24 %	29 %	47 %	



sestavine

- 500 g kuhanega rdečega fižola
- 400 g govedine
- 1 žlica olja
- 2 čebuli
- 2 zeleni papriki
- 1 rdeča paprika
- 4 paradižniki
- 1–2 kavni žlički mlete rdeče paprike
- 1 strok česna
- sol

sestavine za 8 tortilj (po dve na osebo)

- 300 g koruzne moke
- 1 čajna žlička soli
- ½ vrečke brezglutenskega pecilnega praška
- voda

enolončnice

SALONSKA PLJUČKA S KRUHOVIM CMOKOM

Tradicionalna madžarska jed prepriča
s kombinacijo sočnega mesa in nežnih cmokov.



priprava

Pljučka in srce očistimo, odstranimo hrustančaste dele, membrane in maščobo, operemo in odcedimo. Dolijemo toliko vode, da prekrije drobovino, dodamo lovorov list, poper in jušno zelenjavo ter skuhamo do mehkega. Čas kuhanja je pribl. 2 do 2,5 uri, v loncu na zvišan pritisk kuhamo 1 uro. Odcedimo in ohladimo, nato drobovino zrežemo na tanke rezine. Segrejemo olje in na njem na hitro prepražimo moko in žličko sladkorja, posujemo z mleto papriko, dodamo na drobno sesekljano zelenjavo in zelišča. Nežno prepražimo, zalijemo z juho, v kateri se je kuhala drobovina in gladko razkuhamo. Solimo, primešamo še gorčico, poper in narezano drobovino. Jed naj vre še približno 10 minut, nato jo dopolnimo z malo kisle smetane in limoninim sokom. Postrežemo s kruhovim cmokom.

priprava kruhovih cmokov

Brezglutenski kruh narežemo na kocke in jih v vroči pečici osušimo, da jih še lahko stisnemo med prsti. Drobno sesekljamo čebulo in jo nežno prepražimo na žlici olja, popramo in solimo. V mleku raztepemo jajci, jih prilijemo na kruhove kocke, pomešamo in pustimo počivati 10 do 15 minut, da sestavine dobro prepojijo kruh. Dodamo brezglutensko moko, dobro premešamo, oblikujemo cmoke in jih kuhamo v soljenem kropu približno 10 minut.

opomba

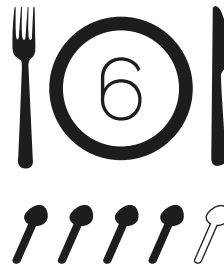
Priprava te jedi zahteva precej dela, zato se izplača skuhati večjo porcijo, saj je ta tradicionalna madžarska jed cenovno ugodna in zelo okusna.

ideja

Postrežemo s porcijo sveže ali kuhane solate. Kot prilogo salonski pljučki lahko postrežemo tudi različne testenine.

prehranska vrednost žličnikov

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1674/400	24,2 g	16 g	40 g	2 g
%		25 %	35 %	40 %	



sestavine za salonska pljučka

- 750 g svinjskih ali telečjih pljuč in src
- jušna zelenjava
- 2 čebuli
- 2 žlici riževe moke
- 1 žlica olja
- 0,5 dl kisle smetane
- sok ½ limone
- 1 manjša kisl kumarica
- cel poper
- svež majaron, peteršilj, bazilika
- 1 lovorov list
- 1 žlička mlete paprike
- 1 žlička sladkorja
- 2 žlici gorčice
- mleti poper po okusu
- sol po okusu

sestavine za 6 kruhovih cmokov

- 250 g brezglutenskega kruha
- žlica olja
- 40 g čebule
- ščepec soli, ščepec popra in muškarnega
- oreška
- 2 jajci
- 1,5 dl mleka
- 50 g brezglutenske moke

glavne jedi

CIGANSKA RIŽOTA

Priljubljena jed se prileže
v vseh letnih časih in ob vsaki priložnosti!

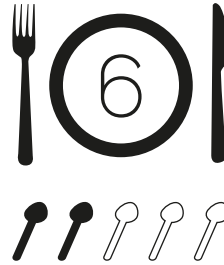


priprava

Čebulo sesekljamo in stremo česen ter oboje prepražimo na maščobi. Meso narežemo na kocke in ga pražimo s čebulo in česnom. Dodamo riž, da postekleni, in zalijemo s kostno juho. Peteršilj sesekljamo, narežemo gobe in zelenjavo. Juho solimo, popramo ter dodamo peteršilj, gobe in zelenjavo. Ko zavre, jed premešamo, nato jo pokrijemo, damo na zmerno temperaturo in več ne mešamo. Na zmernem ognju kuhamo še 20 minut.

ideja

Zraven postrežemo porcijo mešane solate in napitek (zelo primeren je jabolčni kompot).



sestavine

- 2 žlici olja
- 120 g čebule
- 2 stroka česna
- 100 g govejega mesa
- 100 g perutninskega mesa
- 100 g telečjega mesa
- 100 g svinjskega mesa
- 400 g riža
- 2-krat toliko kostne juhe kot riža
- sol, poper, peteršilj
- gobe, sveža paprika, paradižnik
- 50 g mešane zelenjave
- (lahko zamrznjena mešanica)

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1714/409	20,3 g	11,3 g	55,7 g	3,0 g
%		20 %	25 %	55 %	

glavne jedi

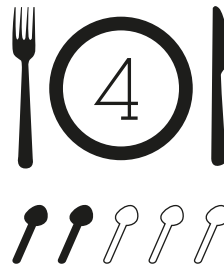
FURMANSKI ZREZEK

Harmonija okusov, ki vas
ne bo le navdušila, temveč tudi nasitila!



priprava

V ponvi na žlički olja popečemo zrezke na obeh straneh, nato jih vzamemo iz ponve. Na maščobi, ki je ostala od pečenja zrezkov, pripravimo omako. Drobno čebulo, česen in zelenjavo sesekljamo in skupaj z začimbami dodamo v ponev. Vse prepražimo in po potrebi zalijemo z malo vode, da nastane omaka. Sesekljamo debelejšo čebulo in jo popražimo v drugi ponvi na 2 žličkah olja. Gobe obarimo (jurčkov in šampinjonov ni potrebno predhodno obariti) in jih dodamo debelejši čebuli. Popražimo, da voda izhlapi, popramo, solimo in vmešamo jajca. Meso preložimo v pekač, na meso naložimo pražene gobe in posujemo z naribanim sirom. Pekač postavimo v pečico, ogreto na 180 °C, in pečemo okoli 10 minut, da se sir stopi. Furmanski zrezek lahko postrežemo z brezglutenskimi testeninami (najboljši bodo široki rezanci ali krpice), dušeno zelenjavo (korenček, brokoli ali stročji fižol) in nežno prelijemo z omako.



sestavine

- 4 zrezki po približno 150 g (žrebiček ali piščančja prsa)
- 1 drobna čebula
- česen, sol, poper
- žlička brezglutenske moke
- 150 g svežih gob
- 1 debela čebula
- 2 jajci
- 100 g sira
- 1 žlica olja

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1332/319	47,7 g	11,5 g	5,3 g	1,5 g
%		61 %	33 %	7 %	

glavne jedi

MESNA LAZANJA

Ta slastna italijanska specialiteta upravičeno navdušuje ljubitelje testenin po vsem svetu.



priprava testa

Moko stresemo v skledo in ji dodamo malo soli in olja. Prilijemo vode po potrebi in zamesimo vlečeno testo. Testo prestavimo na delovno površino in ga z rokami temeljito premesimo. Ko postane lepo gladko in povezano, ga oblikujemo v hlebček in ga tanko razvaljamo.

priprava mesne omake

Čebulo sesekljamo, nežno prepražimo na žlici olja in ji dodamo vse začimbe. Korenček olupimo in nastrgamo. Takoj ko zadiši, dodamo mleto meso in korenček ter pražimo med stalnim mešanjem. Pelate zdrobimo z mešalnikom, jih prilijemo v ponev in prevremo.

priprava bešamela

V kozici stopimo maslo in dodamo moko, ki jo popražimo samo toliko, da se rahlo speni (ne sme spremeniti barve). Prilijemo mrzlo mleko in med stalnim mešanjem zavremo. Solimo, popramo in dodamo muškadni orešek. Dobro prevremo in odstavimo.

priprava lazanje

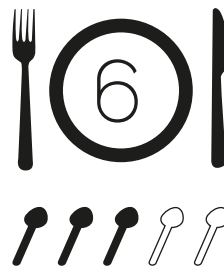
Pekač namažemo z bešamelom in ga obložimo s testom. Testo polijemo z mesno omako in pokapamo z bešamelom. Pokrijemo s testom in znova prelijemo z mesno omako ter pokapamo z bešamelom. Postopek ponavljamo toliko časa, da porabimo vse sestavine. Končamo s testom, ki ga obilno prelijemo z bešamelom. Pečemo 1 uro v pečici pri 170 °C.

ideja

Lazanje lahko postrežemo kot samostojno jed z obilno porcijo mešane solate.

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1962/469	19,3 g	22,3 g	47,3 g	3,6 g
%		17 %	43 %	41 %	



sestavine za testo

300 g brezglutenske moke
0,3 dl olivnega olja
1 jajce
ščepl sol
voda po potrebi

sestavine za mesno omako

400 g mletega mesa
2 korenčka (pribl. 150 g)
150 g sesekljane čebule
žlica olja
5 dl paradižnikovih pelatov
sol, poper, timijan, origano, lovorov list in
bazilika

sestavine za bešamel

25 g brezglutenske moke
25 g masla
5 dl mleka
sol, poper, mleti muškadni orešek

glavne jedi

TESTENINE

POLNJENE S PURANJIM MESOM IN OMAKO

Pri izdelovanju testenin se boste zabavali, saj jim lahko poljubno spreminjate obliko. Izziv za ustvarjalne!



priprava testenin

Moko presejemo na delovno površino, naredimo jamico in vanjo ubijemo jajca. Dodamo ščepec soli. Z vilico počasi razžvrkljamo jajca in postopoma vanje vmešamo moko. Ko mase ne moremo več obdelovati z vilico, začnemo mesiti z rokami. Mesimo toliko časa, da testo postane prožno. Če je potrebno, dodajamo moko, da se testo ne lepi na površino. Testo naj počiva približno 20 minut, nato ga na dobro pomokani površini zvaljamo v tanke ploskve.

priprava nadeva

Čebulo sesekljamo in na žlici olja prepražimo skupaj z mletim mesom. Streemo česen in sesekljamo inčune ter oboje po približno 5 minutah dodamo mesu, po okusu začini s soljo in poprom – okus nadeva naj bo nekoliko intenzivnejši. Pražimo še dobrih 10 minut, nato odstavimo in ohladimo.

priprava polnjenih testenin

Razvaljano rezančno testo po dolžini narežemo na vsaj 6 cm široke trakove. Na levo polovico testeninskega traku v razmaku 3 cm z žličko naložimo kupčke mesnega nadeva. Desno polovico testeninskega traku zavijamo čez nadev in s prsti pritismo okoli kupčkov, da se testo sprime. Z nožem razrežemo testo med kupčki nadeva in po potrebi še dodatno stisnemo – pri tem si lahko pomagamo z vilicami. V večjem loncu zavremo večjo količino vode, jo osolimo in vanjo previdno naložimo sveže polnjene testenine, ki naj vrejo 8 do 11 minut. Testenine odcedimo, na hitro prelijemo z mrzlo vodo, stresemo in preložimo na krožnike. Testenine prelijemo z omako in po želji okrasimo z vejico dekorativnega peteršilja in rezino svežega paradižnika.

priprava omake

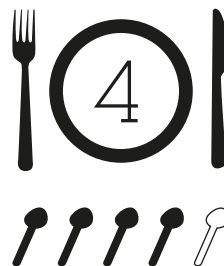
Smetano, maslo in mleko segrejemo do vretja. Primešamo začimbe in moko ter zmanjšamo ogenj.

ideja

Na podoben način lahko pripravimo tudi polnjene testenine z mletu govedino. Sleherni kuhar se lahko pohvali s tako pripravljenimi testeninami. K testeninam postrežemo paradižnikovo solato ali mešano solato iz svežega paradižnika, paprike in čebule.

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	2162/517	21,4 g	17,5 g	67,8 g	3,1 g
%		17 %	30 %	53 %	



sestavine za testenine

300 g brezglutenske moke
3 jajca
ščepec soli
voda po potrebi

sestavine za nadev

200 g mletega puranjega mesa
1 čebula
1 žlica olja
1 strok česna
3 fileji inčunov
sol in poper

sestavine za omako

4 žlice smetane za kuhanje
5 žlic mleka
1 žlica sesekljanega drobnjaka
1 žlica sesekljane bazilike
1 žlica sesekljanega peteršilja
1 žlica brezglutenske moke
1 žlica masla

glavne jedi

PIŠČANČJI PAPRIKAŠ Z RIBANO KAŠO

Pikantna perutnina se odlično
ujame z blagim okusom ribane kaše.

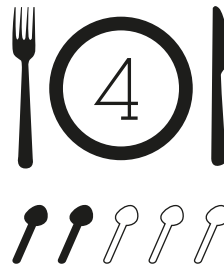


priprava

Čebulo sesekljamo in na olju na hitro prepražimo. Posujemo jo z mleto papriko, dodamo piščančje kračke, prilijemo malo vode in temeljito premešamo. Dodamo narezano papriko in paradižnik ter solimo. Pokrijemo in dušimo, vmes občasno prilijemo malo vode. Ko se meso začne mehčati, nehamo mešati in le občasno stresemo kozico. Tako preprečimo, da bi meso razpadlo. Ko je jed skoraj kuhana (preizkusimo z vilicami ali iglo), zgostimo s podmetom, ki smo ga pripravili iz 1 žlice brezglutenske moke in 2 žlic kisle smetane, pustimo, da še enkrat prevre, in postrežemo z ribano kašo.

priprava ribane kaše

V večjem loncu zavremo vodo. V mešalno posodo razbijemo jajca, prilijemo vodo (½ dl za vsako jajce), solimo in dodamo moko. Mešamo, da dobimo gladko, vendar gosto testo brez grudic. Grobo nstrgamo na strgalniku in skuhamo.



sestavine piščančjega paprikaša

- 8 piščančjih kračk
- 1 žlica olja
- 1 čebula
- 1 žlička mlete paprike
- 2 zeleni papriki
- 2 manjša paradižnika
- sol
- 1 žlica brezglutenske moke
- 2 žlici kisle smetane

sestavine za ribano kašo (kot priloga)

- 2 jajci
- 1 dl hladne vode
- pribl. 250 g moke Schär Mix B
- sol

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	4995/1187	53,4 g	58 g	114 g	8 g
%		18 %	43 %	38 %	

glavne jedi

FRANCOSKI KROMPIR S KLOBASO

Krompir nekoliko drugače. Kdo pravi,
da torte najdemo le pri sladicah?

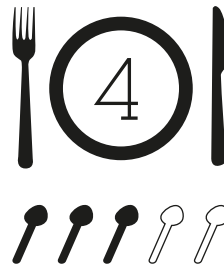


priprava

Razbijemo jajci in ločimo rumenjake od beljakov. Rumenjacom pri-mešamo kisló smetano in mleko, solimo, popramo in bogato začini-mo z muškatnim oreškom. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga pre-vidno primešamo k jajčni mešanici. Klobaso, kuhan krompir in jajca narežemo na rezine. Krompir dodamo jajčni mešanici in premešamo. Polovico krompirja naložimo na dno pekača iz jenskega stekla, ki smo ga predhodno premazali z maslom in posuli z brezglutenskimi drob-tinami. Na krompir naložimo kolobarje jajc in klobase ter pokrijemo s preostankom krompirja. Tekočino, ki ostane, prelijemo po masi, posu-jemo z drobtinami in spečemo v srednje vroči pečici pri 160 °C. Ko je masa pečena, snamemo pokrov in jed malce popražimo.

ideja

Francoski krompir s klobaso je odlična jed, bogata z beljakovinami in škrobom, zato k jedi postrežemo samo še porcijo zeljne solate ali radiča s fižolom.



sestavine

- 1 kg kuhanega krompirja
- 2 trdo kuhani jajci
- 1/2 domače klobase
- 2 surovi jajci
- 1 dl kisle smetane
- sol
- mleti poper
- muškatni orešek
- 1 žlička masla
- 3 žlice brezglutenskih drobtin

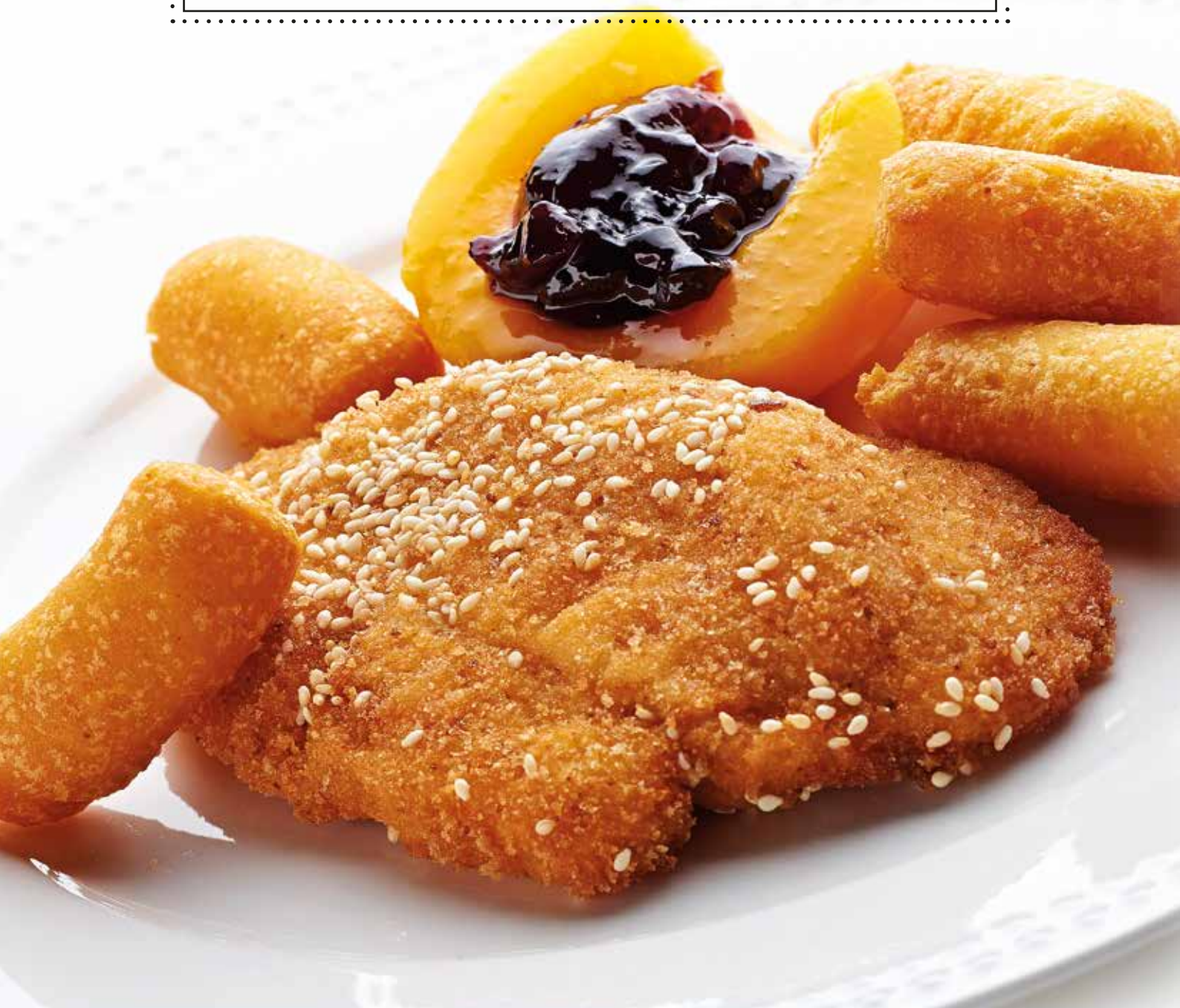
prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	2553/609	28,7 g	26 g	64 g	3,3 g
%		19 %	38 %	43 %	

glavne jedi

PIŠČANČJE PRSI S SEZAMOM IN KROMPIRJEVIMI KROKETI

Hrustljivo cvrtje obožuje staro in mlado,
zato boste s to jedjo vselej ustregli.



priprava

Piščančje prsi narežemo na fileje, solimo, popramo in pustimo pol ure počivati. Kose mesa povaljamo najprej v brezglutenski moki, nato v stepenem jajcu in nazadnje v mešanici brezglutenskih drobtin in sezama. Ocvremo v vročem olju.

priprava krocketov

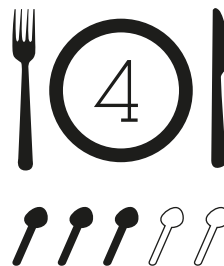
Krompir olupimo in skuhamo v slani vodi. Vodo odlijemo, krompir zdrobimo, ga ohladimo in mu primešamo jajčni rumenjaki, moko in maslo. Začinimo z muškatnim oreškom, soljo in oblikujemo krokete. Ocvremo jih v vročem olju, da pozlatijo.

ideja

Ocvrte jedi so v nasprotju s slogom zdravega prehranjevanja, saj nas preveč obremenijo z maščobo, četudi smo živilo dobro popivnali s papirnatim prtičem. Kljub temu jih lahko, ker so izredno okusne, vključimo v jedilnik približno 1-krat na 10 dni. K tako krepki kombinaciji jedi ponudimo lahko juho in porcijo sveže zelenjavne solate.

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	3428/816	42,2 g	39 g	75 g	5,7 g
%		21 %	42 %	37 %	



sestavine za ocvrto perutnino

500 g piščančjih ali puranjih prsi
sol, mleti poper
3 žlice moke Mantler
1 jajce
3 žlice brezglutenskih drobtin
2 žlici sezama

sestavine za krokete

800 g krompirja
3 jajčni rumenjaki
5 zvrhanih žlic moke Mantler
sol
ščepec mletega muškata oreška
50 g masla
kavna žlička pecilnega praška
olje za cvrtje

glavne jedi

DÖDÖLI

(KROMPIRJEVI ŽGANCI)
Z DIVJAČINSKIM GOLAŽEM

Tradicionalna madžarska jed se je udomačila
v Prekmurju, sedaj pa si utira pot na jedilnike po vsej Sloveniji.



priprava golaža

Meso temeljito operemo in narežemo na majhne kocke. Čebulo sesekljamo, papriko in paradižnik narežemo na kocke. Na olju med stalnim mešanjem sprajžimo čebulo in strt česen. Dodamo meso, solimo in popramo ter med mešanjem pražimo. Dodamo kumino, svežo papriko in paradižnik ter dušimo 10 do 15 minut. Po potrebi lahko dodamo malo vode. Ko je meso že skoraj zmehčano, prilijemo vino in dušimo do mehkega. Omako na koncu oplemenitimo še z brusnično marmelado.

priprava dödölov

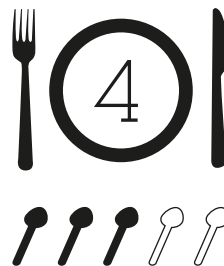
Krompir olupimo in skuhamo v slani vodi. Medtem na olju prepražimo čebulo. Ko je krompir kuhan, večino vode odlijemo, obdržimo je le okoli 1,5 dl. Posodo s krompirjem pustimo na zmernem ognju, po krompirju potresemo brezglutensko moko in nato krompir temeljito zmečkamo. Z dvema žlicama nastrgamo krompirjeve žgance na pekač in jih zabelimo s praženo čebulo in oljem. Pekač postavimo v pečico in približno 40 minut pečemo na temperaturi okoli 180 °C. Med peko občasno odpremo pečico in premešamo dödöle.

ideja

K jedi postrežemo osvežujočo solato, na primer kumarice z jogurtovim prelivom in česnom ali paradižnikovo solato s čebulo.

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine	Alkohol
porcija	2903/692	37,8 g	25 g	70 g	7,9 g	5 g
%		22 %	32 %	41 %		5 %



sestavine za golaž

600 g mesa divje svinje (stegno)
2 dl suhega rdečega vina
4 čebule
5 do 6 strokov česna
3 sveže paprike
2 paradižnika
1 žlica olja
1 jedilna žlica mlete paprike
sol, poper
kumina
2 žlici brusnične marmelade

sestavine za dödöle

800 g krompirja
5 jedilnih žlic brezglutenske moke
3 velike čebule
2 žlici olja
sol

sladice

SADNI KRUH

Ta aromatična sladica
je odlična spremljevalka nedeljske skodelice čaja.

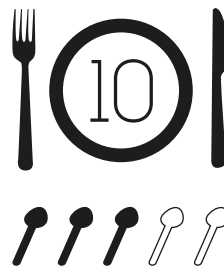


priprava

Jajca razbijemo in ločimo rumenjake od beljakov. Maslo penasto umešamo, dodamo rumenjake, vanilijev sladkor in polovico sladkorja. Vse skupaj mešamo, da lepo naraste. Iz beljakov stepemo sneg, nato vanj vtepemo drugo polovico sladkorja in stepamo dalje. Rumenjakovi masi dodamo 1/3 snega in gladko razmešamo. Dodamo vse ostale sestavine in razmešamo. Dodamo še preostali sneg in s kuhalnico narahlo premešamo. Testo damo v model, ki smo ga dobro namazali z maslom in sladkorjem v prahu. Pečemo 20 minut pri 120 °C, nato pa še 20 do 30 minut pri 160 °C. Dobro ohlajeno sladico tanko narežemo.

ideja

Če želimo, lahko opustimo čokolado!



sestavine

- 150 g masla
- 5 jajc
- 200 g sladkorja
- 250 g moke Schär Mix B
- 1 pecilni prašek
- 1 vanilijev sladkor
- curek ruma
- 100 g rozin
- 100 g narezanih orehov
- 100 g narezanih fig
- 100 g narezane čokolade
- 100 g narezanih suhih sliv
- 20 g mletega sladkorja

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1946/465	6,0 g	18,9 g	66,2 g	4,3 g
%		5 %	37 %	58 %	

sladice

SADNA TORTA SADNI GOZDIČEK

Priljubljena torta prepiča
s kombinacijo sladkega nadeva in svežine sadja.

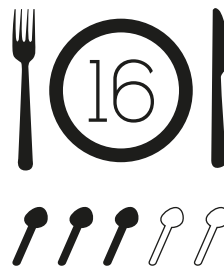


priprava biskvita

V posodo ubijemo jajca, dodamo sladkor in vodo. Stepamo toliko časa, da se zmes speni in zgosti. S kuhalnico počasi vmešamo moko, v katero smo predhodno zamešali pecilni prašek. Pečico ogrejemo na 180 °C. Namastimo pekač in vanj s pomočjo plastičnega strgala postrgamo testo. Pečemo 15 do 20 minut.

priprava sadne kreme

V lonček stresemo vsebino dveh vrečk brezglutenskega praška za puding, dodamo nekaj žlic hladnega kompota in gladko umešamo. Preostalo tekočino kompota zavremo in ob stalnem mešanju vanj vmešamo tekočo zmes za puding. Ko se prične puding gostiti, ga odstavimo in ohladimo. Sladko smetano stepemo in 2/3 počasi primešamo v ohlajen puding. Dodamo curek ruma in narezano sadje ter premešamo. S kremo premažemo torto. Z ostankom smetane namažemo zgornjo ploskev in jo po želji okrasimo.



sestavine za biskvitno testo

- 5 jajc
- 4 žlice vroče vode
- 150 g sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- 120 g brezglutenske moke
- ½ pecilnega praška

sestavine za sadno kremo

- 2 brezglutenska pudinga z okusom jagode
- ½ l sadnega kompota
- 1 l sladke smetane
- pribl. 200 g poljubnega sadja
- curek ruma

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1285/307	4,3 g	22,1 g	22,6 g	1,0 g
%		6 %	64 %	30 %	

sladice

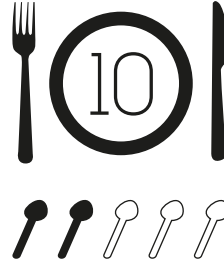
FLANCATI

Ti krhki, sladki grižljajčki
so tradicionalni spremljevalec pustnih norčij.



priprava

Moki dodamo vse sestavine in zamesimo mehko testo. Testo položimo na zelo pomokano delovno površino in ga razvaljamo za nožev rob na debelo. Razrežemo ga na pravokotnike, ki jih po sredini še dodatno zarezemo. Flancate prepletamo in jih zlato rumeno ocvremo v olju (pribl. 170 °C). Ocvrte flancate preložimo na pekač, obložen s papirnato brisačo, da se odteče odvečna maščoba. Rahlo jih potresemo s sladkorjem v prahu.



sestavine

- 300 g moke Schär Mix B
- 5 rumenjakov
- 7 žlic belega vina
- 2 žlici kisle smetane
- ščepl soli
- olje za cvrenje
- sladkor v prahu za posip

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine	Alkohol
porcija	1097/262	2,4 g	14,1 g	29,6 g	1,0 g	1,0 g
%		4 %	48 %	46 %		3 %

sladice

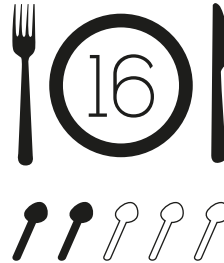
FINA JABOLČNA PITA Z OREHI

Slastna in sočna inačica
ene najbolj priljubljenih slovenskih sladice.



priprava

Iz navedenih sestavin zamesimo testo, ga damo v pekač in pri temperaturi 175 °C pečemo 15 minut, da se testo napol speče. Pripravimo nadev: naribana jabolka dušimo tako dolgo, da izpari ves sok. Rumenjake in sladkor penasto umešamo, dodamo moko in vse skupaj zakuhamo v mleko. Ves čas mešamo, da ne nastanejo grudice. Iz beljakov in sladkorja v prahu stepemo čvrst sneg. Napol pečeno testo najprej premažemo s kremo, na njo damo podušena jabolka in na koncu še stepeni sneg. Pri temperaturi 175 °C pečemo še 35 minut.



sestavine za testo

- 100 g masla
- 2 rumenjaka
- 70 g sladkorja
- 70 g brezglutenske moke
- 150 g mletih orehov

sestavine za nadev

- 1 kg jabolk
- 3 rumenjaki
- 3 žlice sladkorja
- 3 žlice brezglutenske moke
- 2,5 dl mleka

sestavine za sneg

- 5 beljakov
- 200 g sladkorja v prahu

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1222/292	4,6 g	13,9 g	36,8 g	2,0 g
%		6 %	43 %	51 %	

sladice

POTRATNA POTICA

Ime pove vse. Veličastna simfonija okusov
za praznično ali nedeljsko razvajanje!



priprava

Pripravo potratne potice začnemo z biskvitnim testom. Beljake stepemo v sneg. V drugi posodi penasto umešamo rumenjake, sladkor in vanilijev sladkor, da narastejo. Rumenjacom dodamo celo jajce, olje in vodo, dobro premešamo in narahlo umešamo še moko in pecilni prašek. Na koncu v maso zelo previdno ročno umešamo še sneg. Testo nalijemo v namaščen pekač in na 180 °C pečemo približno 10 do 15 minut. Spečen biskvit vzamemo iz pečice in ga pustimo, da se ohladi.

priprava kvašenega testa

Medtem ko se biskvit peče, pripravimo kvašeno testo. V posodo nalijemo mlačno mleko in vanj razdrobimo kvas. Dodamo vse sestavine razen moke, jih razmešamo s šibo in dodamo moko. Testo pregnetemo, pokrijemo s folijo, da se ne izsuši, in pustimo, da naraste na dvojen obseg. Medtem ko testo vzhaja, pripravimo nadeve.

priprava orehovega nadeva

Z vrelim mlekom poparimo orehe, jih premešamo, malo ohladimo in dodamo jajca, sladkor, limonino lupinico, vanilijev sladkor, rum in malo cimeta. Dobro premešamo in po potrebi prilivamo vrelo mleko, da dobimo mazav, vendar ne premoker nadev.

priprava skutinega nadeva

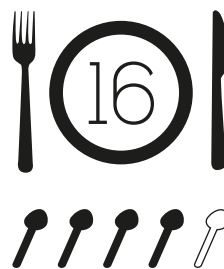
Skuto dobro ožmemo, dodamo vse ostale sestavine in temeljito premešamo. Po potrebi dodamo kislo smetano in sladkor.

zlaganje potice

Vzhajano kvašeno testo s čistilno karto prestavimo na prt, ga potresemo z moko in precej na tanko razvaljamo v pravokotno obliko. Po testu potresemo polovico orehovega nadeva in ga enakomerno razporedimo v velikosti biskvita. Robove testa pustimo nenamazane, saj jih bomo zvali okoli biskvita. Ohlajen biskvit prerežemo na dve enaki plasti. Prvo plast biskvita položimo na orehov nadev, jo premažemo s skutinim nadevom, na vrh položimo drugo plast biskvita in jo premažemo s preostalim orehovim nadevom. Namazan biskvit obložimo z vzhajanim testom in pazimo, da je vsa potica enakomerno zavita v testo. Potico prestavimo v pomokan pekač in pečemo 40 minut pri 170 °C.

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine	Alkohol
porcija	2570/610	15,2 g	16,6 g	98,9 g	3,8 g	0,5 g
%		10 %	24 %	65 %		1 %



sestavine za biskvit

4 rumenjaki
200 g sladkorja
1 vanilijev sladkor
1 celo jajce
1 dl olja
1 dl vode
200 g moke Schär Mix B
1 pecilni prašek
sneg iz 4 beljakov

sestavine za kvašeno testo

1 kg moke Schär Mix B
4 cela jajca
7–8 dl mlačnega mleka
čajna žlička soli
nastrgana lupina 1 limone
120 g sladkorja
1 vanilijev sladkor
jedilna žlica ruma
42 g kvasa

sestavine za orehov nadev

800 g mletih orehov
3 cela jajca
50 g sladkorja
nastrgana lupina 1 limone
1 vanilijev sladkor
rum po okusu
malo cimeta
vrelo mleko po potrebi

Namesto orehov lahko za nadev uporabimo tudi lešnike, rožiče, mak, mandlje.

sestavine za skutin nadev

500 g skute
sok ½ limone
2 jajci
50 g sladkorja
1 žlica kisle smetane

sladice

ZDROBOV PRAŽENEC

Ta preprosta, a okusna jed
prepriča ne le kot sladica, temveč tudi kot samostojna jed!



priprava

V rahlo osoljenem vrelem mleku najprej raztopimo malo medu, nato med stalnim mešanjem v mleko zakuhamo še koruzni zdrob. Ko prevre, ohladimo. Stremo jajca in ločimo beljak od rumenjakov. Rumenjake in med dobro umešamo, dodamo ohlajen koruzni zdrob in premešamo. Beljakom dodamo za noževno konico pecilnega praška in jih stepemo v trd sneg. Sneg dodamo v koruzni zdrob in dobro premešamo. Pekač premažemo z maslom, vanj zvrnemo testo in potresemo z rozinami. Postavimo v predhodno segreti pečico, da se testo rahlo zapeče in dvigne. Nato praženec razdrobimo in ga popečemo v ponvi na kuhalniku. Pred serviranjem ga lahko nežno potrosimo s sladkorjem v prahu in okrasimo z žličko marmelade.

priprava rožnate solate

Zelenjavo očistimo, kitajsko zelje narežemo na tanke rezance, jabolko na drobne kocke, surovo rdečo peso naribamo. Jogurt, majonezo, hren, kis in sol zmešamo v preliv in z njim prelijemo solato.

ideja

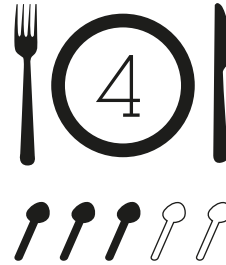
Zdrobov praženec lahko postrežemo tudi kot samostojno jed. Zraven lahko ponudimo manj običajno solato, kot je npr. „rožnata solata“.

prehranska vrednost rožnate solate

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	304/73	2,1 g	3 g	10 g	3,38 g
%		12 %	31 %	57 %	

prehranska vrednost zdrobovega praženca

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1753/419	15,3 g	13 g	59 g	5,7 g
%		15 %	28 %	57 %	



sestavine

- 200 g koruznega zdroba
- 4 dl mleka
- ščepec soli
- 3 jajca
- nastrgana limonina lupina
- 2 žlici medu
- za noževno konico pecilnega praška
- 20 g masla
- 60 g rozin
- 20 g sladkorja v prahu za posip
- marmelada za okrasitev

sestavine za rožnato solato

- 1 srednje debela rdeča pesa
- 1 manjše kitajsko zelje (pribl. 300 g)
- 1 srednje debelo jabolko
- žlica sveže nastrganega hrena
- kis, sol
- 2 žlički majoneze (10 g)
- 3 žlice jogurta

sladice

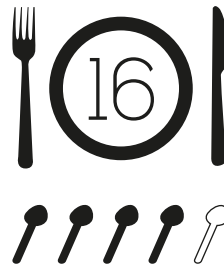
DOBRODOŠLICA

Ob tej sladici se bodo vaši gostje
resnično počutili dobrodošle!



priprava

Sestavine za kakavovo testo premešamo in pregnetemo. Po potrebi dodamo nekaj smetane, da se bo testo lepše valjalo. Pekač obrnemo narobe in na njegovem dnu vsakega posebej spečemo 2 oblata kakavovega testa. Streemo jajca in ločimo rumenjake od beljakov. Iz beljakov, žlice limoninega soka in 6 žlic sladkorja stepemo trd sneg. V drugi posodi penasto umešamo rumenjake, ki jim dodamo ščepec soli, žličko sode bikarbone in 3 dag margarine ali masla. Obe masi pomešamo, dodamo 6 žlic mešanice moke, vlijemo v namaščen pekač in pečemo 20 do 25 minut v predhodno segreti pečici pri 180 do 200 °C. Pripravimo kremo, tako da zmešamo 6 žlic riževe moke in 6 dl kisle smetane, pokuhamo in temeljito mešamo, da ne nastanejo grudice. Ohladimo. 30 dag margarine ali masla penasto umešamo s 30 dag sladkorja v prahu in 1 zavitkom vaniljevega sladkorja ter primešamo ohlajeni masi. Sestavimo pecivo: na dno položimo kakavov oblat, ga namažemo s polovico kreme, nanjo položimo ohlajen biskvit, ki ga premažemo z ostankom kreme, in na vrh položimo drugi kakavov oblat. Okrasimo s sladkorjem v prahu ali s sadnim prelivom.



sestavine za kakavovo testo

370 g mešanice moke (Femini, riž, ajda)
70 g sladkorja v prahu
475 g masti
3 jedilne žlice kakava
1 čajna žlička sode bikarbone
2 jajca

sestavine za biskvit

6 jajc
6 jedilnih žlic sladkorja
6 jedilnih žlic mešanice moke (femini, riž, ajda)
ščepec soli
30 g margarine ali masla
1 jedilna žlica limoninega soka
1 čajna žlička sode bikarbone

sestavine za kremo

6 jedilnih žlic riževe moke
6 dl smetane
300 g sladkorja v prahu
1 zavitek vaniljevega sladkorja
300 g margarine

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	2480/591	6,5 g	36 g	60,9 g	2,3 g
%		4 %	54 %	41 %	

sladice

PRINCESKE

Puhasti krofki s slatno vaniljevo kremo
navdušujejo s svojim okusom in videzom!



priprava

Zavremo vodo in maslo in med stalnim mešanjem dodamo obe vrsti moke. Kuhamo tako dolgo, da testo postane gladko, vendar pazimo, da se ne prismoči. Posodo odstavimo in še v toplo testo posamično vmešamo jajca. Testo je pripravljeno, ko se že lahko oblikuje, vendar ni več tekoče. Na pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko, s pomočjo žlice nalagamo kupčke. Princeske pečemo 25 do 30 minut v predhodno segreti pečici pri temperaturi 180 do 200 °C, da dobijo zlato rumeno barvo. Pečene princeske ohladimo, nato pa vsaki odrežemo vrhnji del.

opozorilo

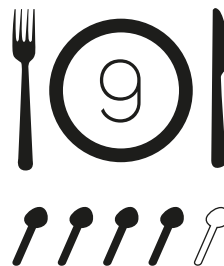
Princeske bodo med peko narasle na večkratno mero. Pečice med peko ne odpirajmo, saj se bo testo v tem primeru sesedlo.

priprava kreme

Prašek za puding pomešamo s tremi žlicami sladkorja in malo mleka. Zavremo 3 dl mleka, nato prilijemo tekočo zmes za puding, in kuhamo, da zmes postane kremasta. Ohladimo. Medtem zmešamo maslo in sladkor v prahu ter ga dodamo ohlajenemu puding. Stepemo sladko smetano. Princeske napolnimo s kremo, vrh okrasimo s stepeno sladko smetano in posipamo s sladkorjem v prahu.

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1719/410	5,6 g	31 g	27,89 g	0,4 g
%		5 %	67 %	27 %	



sestavine za testo

- 13 žlic vode
- 100 g masla
- 50 g riževe moke
- 50 g moke Schär Mix B
- 3 do 4 jajca (odvisno od velikosti)

sestavine za kremo

- 1 brezglutenski vaniljev puding
- 3 dl mleka
- 125 g masla
- 75 g sladkorja v prahu
- 2 dl sladke smetane

modzorstvo

sladice

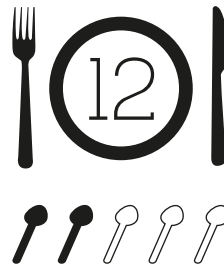
JABOLČNI BISKVIT S SMETANO

Sočni, sladki grižljaji te preproste in hitro pripravljene sladice
so prava rešitev, ko se najavijo gostje!



priprava

V srednje velik pekač položimo papir za peko. Jabolka olupimo, narežemo in v malo vode, ki smo ji dodali 2 žlici sladkorja, na kratko podušimo (ne smejo se razkuhati). Odcedimo vodo, jabolka malce, stisnemo in jih nato razgrnemo po pekaču. Razbijemo jajca in ločimo rumenjake od beljakov. Pripravimo biskvit: rumenjake penasto umešamo s sladkorjem, oljem in vodo, dodamo moko, sodo bikarbono, vaniljev sladkor in nastrgano limonino lupino. Stepemo beljake in jih previdno primešamo rumenjacom. Maso razlijemo po jabolkih in pečemo 40 minut pri 200 °C. Ko je pecivo pečeno, ga z jabolčno stranjo navzgor zvrnemo iz pekača na pladenj. Stepemo rastlinsko smetano, ki smo ji dodali žličko sladkorja v prahu, in z njo premažemo pecivo. Po vrhu nastrgamo čokolado.



sestavine

- 1 kg jabolk
- 5 jajc
- 250 g sladkorja
- 1 dl jedilnega olja
- 1 dl vode
- 200 g brezglutenske moke (150 g riževe moke, 50 g moke Femini ali Schär)
- 1 žlička sode bikarbone
- 1 vaniljev sladkor
- limonina lupina
- 2 dl rastlinske smetane za stepanje
- čokolada za okrasitev

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1533/366	4,7 g	16,7 g	49,1 g	2,1 g
%		5%	41%	54%	

sladice

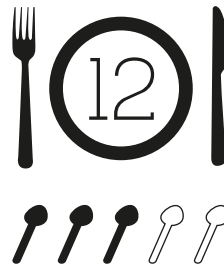
SKUTNO PECIVO RÁKÓCZI

Poskusite, kako skutno pecivo
pripravljajo madžarske gospodinje!



priprava

Iz sestavin za testo pripravimo linško testo. Maslo zdrobimo v moko, dodamo sladkor v prahu, sodo bikarbono ali pecilni prašek, primešamo rumenjaki in smetano ter gnetemo, da dobimo enakomerno zmes testa, ki ga razvaljamo na debelino pol centimetra in položimo v pekač. Pripravimo nadev, tako da skuto pomešamo z vaniljevim sladkorjem, smetano, rozinami in nastrgano limonino lupino. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga primešamo nadevu. Z nadevom premažemo testo v pekaču in pečemo približno 40 minut pri 180 °C skoraj do gotovega. Pripravimo sestavine za mrežo, tako da stepemo sneg iz beljakov in sladkorja v prahu. Peno iz beljakov namestimo po testu, tako da oblikujemo mrežo. Vrnemo v pečico in spečemo do konca. Pecivo ohladimo, nato kvadratke v mreži napolnimo z marmelado in postrežemo.



sestavine za testo

- 90 g moke Mantler
- 90 g mešanice za pecivo Glutenix
- 120 g masla
- 60 g sladkorja v prahu
- 1 dl kisle smetane
- 2 rumenjaki
- 1 žlička sode bikarbone ali pecilnega praška

sestavine za nadev

- 120 g sladkorja v prahu
- 30 g vanilijevega sladkorja
- 3 rumenjaki
- 600 g skute
- 2 dl kisle smetane
- 40 g rozin
- naribana limonina lupina
- 2 beljaka

sestavine za mrežo

- 3 beljaki
- 90 g sladkorja v prahu
- marelična ali ribezova marmelada

prehranska vrednost

	Kalorije kJ/kcal	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Vlaknine
porcija	1589/379	11,2 g	17,6 g	43,4 g	1,0 g
%		12 %	42 %	46 %	

Avtorji besedil: člani Slovenskega društva za celiakijo in člani Društva za celiakijo Železne županije
Uredila: Tadej Ornik in Tatjana Šeneker
Dietetika: Jože Lavrinec in Marija Aja Kocuvan Mijatov
Lektoriranje: Maja Sedevčič
Izdaja: Mestna občina Maribor, 2014
Fotografije: Tomo Jeseničnik
Oblikovanje: Studio 8
Tisk: Tiskarna Petrič
Brezplačen izvod.



LQ-CELIAC

IZBOLJŠANJE KVALITETE ŽIVLJENJA BOLNIKOV
S CELIAKIJO NA OBMEJNEM PODROČJU
SLOVENIJE IN MADŽARSKE

A LISZTÉRZÉKENY BÉTEGEK ÉLETMINŐSÉGÉNEK
JAVÍTÁSA A SZLOVÉN-MÁGYAR HATÁR MENTI
TÉRSÉGBEN



Naložba v vašo prihodnost
Operacijo delno financira Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj



REPUBLIKA SLOVENIJA
**SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO**

 **UKC**
MARIBOR | Univerzitetni
klinični center
Maribor



Mestna občina Maribor