



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA

SEDEŽ

Trg svobode 11 a, 1420 TRBOVLJE • TEL.: 03 56 31 190

ENOTA

Grajska 2, 1410 ZAGORJE OB SAVI • TEL.: 03 56 55 120

info@zlu.si • www.zlu.si

Kulinarični izziv 2020 – recepti po izboru ZLU



December, 2020

Pripravila: Nina Erjavec Ceglar



PONUĐIMO
ODRAŠLIM
KAKOVOSTNO
IZOBRAŽEVANJE

Za učenje je vedno pravi čas.

KAZALO VSEBINE

DOMAČE LEPINJE Z NEOBIČAJNIM NADEVOM.....	3
KVINOJINI POLPETI S KORENČKOM	5
SIRNICA	6
MILERAM TORTA BREZ PEKE	7
POGAČA	9
SKUTNO PECIVO.....	10
KINDER COUNTRY TORTA.....	11
JETRCA Z JAJČKO	13
DOMAČI NJOKI.....	14
MOJI MEHKI MEDENJAKI.....	16

DOMAČE LEPINJE Z NEOBIČAJNIM NADEVOM (Polona Trebušak)

Recept LEPINJE (Vir: Maja R. Hajdič, Jesenice)

Sestavine za lepinjo

- 500g bele moke
- ½ kocke svežega ali 1 vrečka suhega kvasa
- 1,5 dl mleka
- 1,5 dl vode
- 1 žlička soli
- 1 jogurt

Postopek

1. Naredi kvasec iz kvasa, toplega mleka, malo sladkorja in moke. Pusti 10 minut da se kvas aktivira.
2. Zmešaj vse sestavine. Masa je malce tekoča.
3. Pusti vzhajati vsaj 2 uri.
4. Segrej pečico skupaj s pekačem (jaz uporabljam kar tistega iz pečice) na 230 stopinj.
5. Testo s pomočjo zajemalke na peki papirju oblikuj v lepinje (jaz naredim iz te količine testa 5 lepinj)
6. Prenesi na pekač (pazi vroče je).
7. Peci od 12-15 minut.

Nadev (vir: F. Trebušak)

- 100 g hamburške slanine
- čebula
- sladka paprika v prahu
- sol
- zelenjava (solata, paradižnik, zelje)
- majoneza, kečap, gorčica

V ponvi prepražiš čebulo, dodaš na tanke lističe narezano slanino, dodaš sladko papriko, mali soli. Pražiš cca 10 min, da se sestavine prepojijo. Po želji lahko dodaš por, svežo papriko (kar imaš v hladilniku).

Še tople lepinje prerežeš, nadevaš z nadevom, dodaš list solate, paradižnika in po želji majonezo, kečap, gorčic.

Dober tek.

PS: Jedo tudi otroci.



KVINOJINI POLPETH S KORENČKOM (Valentina Uran)

količina za 3 zelo lačne/4 normalno lačne osebe)

vir: <https://www.mojezdravje.net/okusne-jedi-iz-kvinoje/>

Za pripravo sem uporabila:

- 150 g pisane kvinoje
- 2 srednje velika korenčka
- 1 jajce
- 1 žlica ajdove moke
- sol, poper
- baziliko in peteršilj
- olivno olje

Postopek:

Kvinojo sem najprej sprala in jo skuhalo v dvakratni količini vode (ca 4 dcl vode): ko je voda zavrela, sem solila, nato kuhala 15 minut. Kvinojo sem pustila v loncu, da se je ohladila. Medtem sem pripravila in naribala korenček ter nasekljala peteršilj z vrta. Sveže bazilike na vrtu ni več, zato sem uporabila baziliko, ki sem jo čez poletje posušila. Ko se je kvinoja ohladila, sem primešala korenček, jajce, žlico ajdove moke, baziliko in peteršilj ter dodala malo popra. Vse skupaj sem premešala in oblikovala kroglice, ki sem jih nato previdno sploščila v polpeth. V ponvi sem segrela malo olivnega olja (lahko bi tudi kokosovega) in polpeth popekla (ca 3-4 minute z vsake strani). Največji izziv je bilo obračanje polpetkov, ker radi razpadajo. Nam zraven pašeta špinača in krompir (pire, v kosih ...), včasih pa tudi kaj drugega. Če kakšna polpetka ostane, jo pojemo hladno, lahko tudi naslednji dan, recimo s kakšno solato.

Dober tek! 😊



SIRNICA

pita s sirom

(pripravi Dušan M. po receptu Saše Vukića)

SESTAVINE

sveže vlečeno testo / 650 g <

kravji mladi sir / 500 g <

naravna gazirana mineralna voda / 0,5 l <

olje / 1 dcl <

žlička soli / 7,5 g <



mešanica (mineralna voda + olje + žlička soli)

POSTOPEK

1. Pekač (premer pekača 33 cm) premazati z 2–3 žlicami olja.



2. Dva lista vlečenega testa razporediti enega nad drugim v pekaču.

3. Testo namazati z mešanico (3–4 velike žlice), dodati sir v manjši količini.

4. Čez dati en list testa, namazati z mešanico, dati sir na „prazno“ mesto. Dati nov list testa, namazati z mešanico, sir razporediti ob robu in testo, ki sega čez pekač, zložiti. Ponoviti postopek z ostalim testom, mešanico in sirom. Na koncu dva lista testa razporediti enega nad drugim.



5. Premazati z mešanico. Testo, ki sega čez pekač, zložiti. Testo preluknjati po celotni površini. Preostalo mešanico zliti čez testo.

6. Peči na 210° C, 40 minut.



Pa, dober tek :)

MILERAM TORTA BREZ PEKE (Nina Erjavec Ceglar)

vir: <https://www.cakeoclock-urskapece.com/mileram-torta-brez-peke?fbclid=IwAR1LqQis1eJ0th3savXCWoJQUYX88X20A5-C2UVfnaWA1TrDB31CLAdVLPm>

Piškotna podlaga

- 150 g gran cereale piškotov (žitni piškoti)
- 75 g masla

1. Maslo raztopimo.
2. Piškote v multipraktiku zmeljemo in jim dodamo stopljeno maslo. Še enkrat na hitro premešamo.
3. Piškotno maso potlačimo ob dno podstavka/modela in rob tortnega obroča ter damo v hladilnik.

Krema

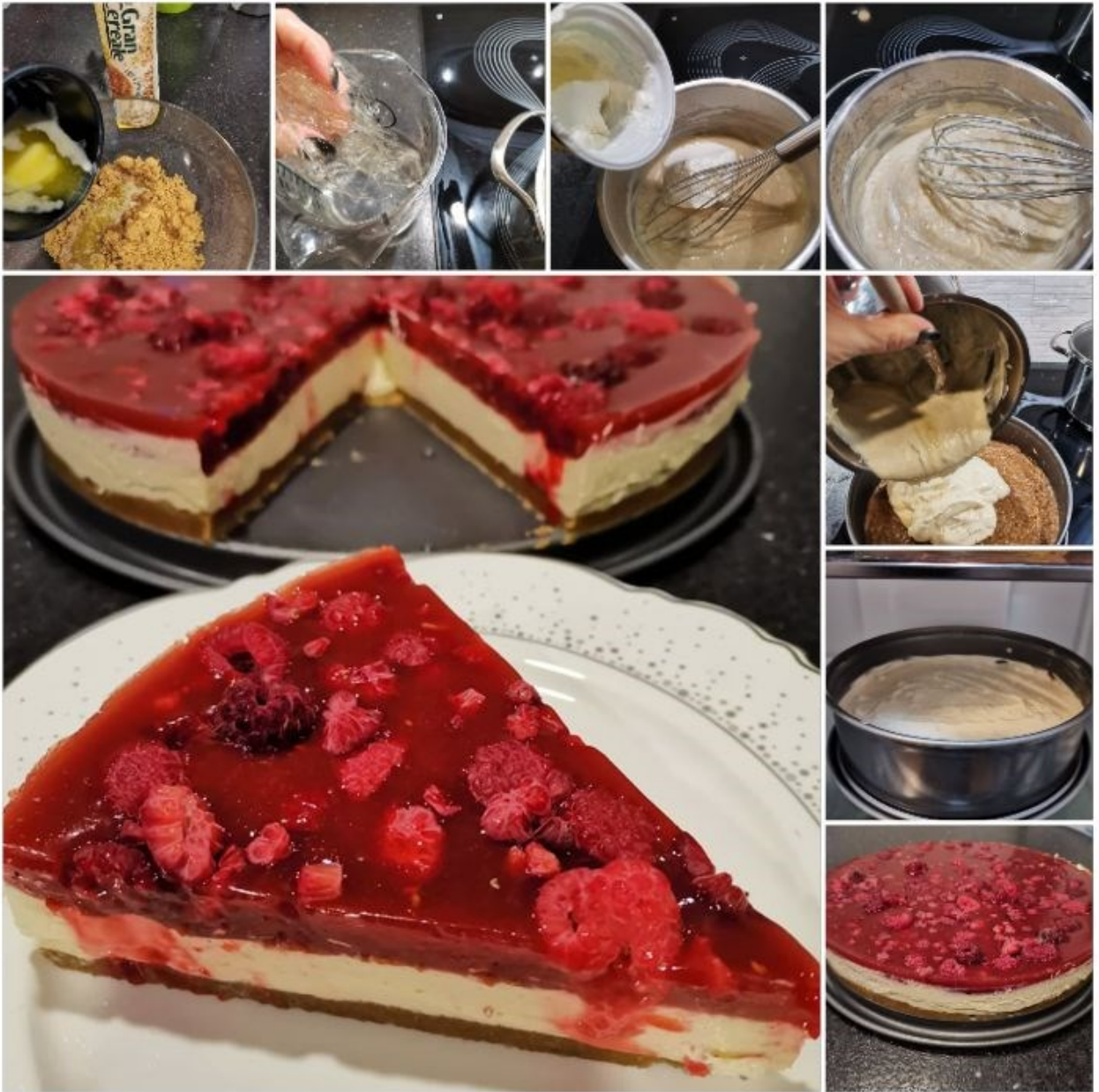
- 3 dl mleka
- 1 zavitek praška za puding z okusom smetane (lahko tudi vanilije)
- 100 g sladkorja oz. po okusu
- 6 lističev želatine
- 400 g milerama (kisla smetana)

1. 2 dl mleka zavremo s sladkorjem, 1 dl pa gladko razmešamo s praškom za puding.
2. Mešanico vkuhamo v vrelo mleko in med mešanjem kuhamo, dokler se zgosti. Odstavimo.
3. Lističe želatine za 5 minut namočimo v hladni vodi. Med tem večkrat premešamo puding, da se ne naredi skorjica.
4. V nekoliko ohlajenem, a še vedno toplem pudingu raztopimo ožete lističe želatine in dobro premešamo.
5. Puding dodamo mileram in dobro zmiksamo, da se vse sestavine lepo povežejo.
6. Krema vlijemo na piškotno podlago, poravnamo in damo v hladilnik, da se krema učvrsti (vsaj 1 uro).

Žele gozdnih sadežev

- 200 g zmrznjenih gozdnih sadežev
- 0,5 dl vode
- 1 limonin sladkor
- 1 vanilijev sladkor
- 3 lističi želatine
- + 100 g zmrznjenih gozdnih sadežev (ali svežih)

1. Gozdne sadeže segrevamo z vodo in sladkorji toliko, da se sladkor raztopi.
2. Želatino namočimo v hladni vodi.
3. S paličnim mešalnikom spasiramo gozdne sadeže in jih precedimo, da se znebimo pečk.
4. V še toplem sadnem pireju raztopimo ožete lističe želatine.
5. Sadni pire prelijemo po hladni kremi in po njem razporedimo cele gozdne sadeže (to storimo dokler je pire še tekoč).
6. Tortico damo v hladilnik, da se ohladi in učvrsti.



POGAČA (Marija Pikl)

Vir: Maruša

Testo

- 0,5 kg moke
- 3 dcl toplega mleka
- 0,5 dcl olja
- 1 suh kvas
- žlička soli

Nadev

- razžvrkljano jajce
- ocvirki
- čebula
- nariban sir, malo popra

Zamesimo testo in ga pustimo vzhajati 1 do 1,5 ure. Testo damo v pekač in ga razporedimo 1,5 cm na debelo. Namažemo z jajcem, posujemo z ocvirki, čebulo, naribanim sirom in popoprano (po želji).

Pečemo na 200°C okrog 20 do 25 minut.

Pogačo ponavadi spečem za piknik ali druženje s prijatelji.

Dober tek 😊



SKUTNO PECIVO (Nataša Pirnat Drobne)

1. Plast

Zmeljemo 300 g Albertovih keksov in jih zmešamo s 250 g stopljenega masla ali margarine. Maso z rokami poravnamo po pekaču in 15 min pečemo na 150 stopinj in ohladimo.

2. Plast

Penasto vmešamo 5 jajc in 170 g sladkorja 1 Vanili sladkor, dodamo 1 kg skute vse skupaj zmešamo in polijemo po 1. plasti. Pečemo 30 do 40 min na 150 stopinj. Pečeno maso ohladimo.

3. Plast

Zmešamo 4 kisle smetane in 150 g mletega sladkorja in 1 Vanili sladkor. Pečemo 15 min pri 150 stopinjah in ohladimo.



KINDER COUNTRY TORTA (Tina Polajnar Povše)

Vir: <https://oopsi.si/kinder-country-torta>

Za podlago potrebujete:

- 2 skodelici ekspandirane pire
- 100 g stopljene čokolade (lahko uporabite ali mlečno ali pa belo čokolado)

Čokolado stopite in jo vmešajte k piri. Položite jo na dno tortnega oboda, da nastane pirina podlaga. Postavite v hladilnik, da se čokolada strdi.

Medtem pripravite kremo:

- 400 ml sladke smetane
- 100 g kondenziranega mleka
- 150 ml mascarponeja
- 2 jedilni žlici linolade
- 1 paketek vaniljevega sladkorja
- 15 g želatine v prahu
- 1/2 skodelice ekspandirane pire

Sladko smetano stepajte z vaniljevim sladkorjem do čvrstega. Dodajte mascarpone, linolado in kondenzirano mleko.

V kremo vmešajte želatino, ki jo pripravite po navodilih proizvajalca.

Na koncu vmešajte še ekspandirano piro.

Vljite v tortni obod, ki ga predhodno obložite z acetatno folijo.

Na koncu pripravite še čokoladni ganache:

- 100 g mlečne čokolade
- 50 ml sladke smetane

Sladko smetano segrejte. Ne sme zavreti! Naj bo segreta na približno 90 stopinj, nato pa vanjo nadrobite čokolado, mešajte, da se dobro raztopi.

Ko je ganache pripravljen in ohlajen, ga vlijite čez kremo. Počakajte, da se krema res dobro strdi, da se plasti med seboj ne bosta pomešali.



JETRCA Z JAJČKO (Andrej Brtocelj)



DOMAČI NJOKI (Mateja Pistotnik)

Recept

- 1 kg krompirja
- 200 g moke (pol navadne, pol ostre)
- 1 jajce
- 1 žlička soli

Potek:

1. izberemo približno enako velike krompirje, da bodo skuhani hkrati. Gomolje temeljito operemo, zložimo v lonec, prilijemo vodo do polovice, rahlo solimo in pristavimo.

2. Kuhan krompir takoj odcedimo, sicer se namoči in bo testo preveč lepljivo. Še vročega olupimo...

3. ... in takoj stisnemo skozi stiskalnico za krompir ali naribamo na strgalnik. Pri tem koraku je najbolje, da ga pustimo kakšnih pet minut, da se malce ohladi in delno posuši.

4. V kupčku pretlačenega krompirja naredimo jamico in vanjo ubijemo jajce. Solimo in vse narahlo premešamo.

5. Zdaj na zmes potresemo moko. Najbolje, da si teh 200 gramov natehtamo v posodico, da bomo imeli okvirno količino pripravljeno. Najprej potresemo le polovico moke.

6. Počasi začnemo mešati, nič ne stiskamo, delamo nežno. Postopoma dodajamo preostalo moko. Delamo hitro, saj dlje ko gnetemo, trši bodo njoki, ker bomo morali dodati več moke. Ko porabimo že skoraj vso moko, naredimo poskus. Testo posvaljkamo, da dobimo njok, nato ga v kropu skuhamo. Če ne razpade, je moke dovolj, sicer jo še dodamo.

7. Ko je testo gotovo, oblikujemo hlebček. Četrtno testa odrežemo in na pomokani površini oblikujemo za prst debel svaljek. Tu si lahko privoščimo več moči. Svaljek malce (!) krepkeje pritiskamo ob podlago, da se zmes učvrsti in v sredini ne razpade. Nato ga narežemo na največ 2 cm dolge kose. Nežno jih povaljamo v ostri moki, da se osušijo.

8. Njoke preložimo na pomokan prtič ali desko, kjer počakajo, da naredimo preostale, in se pri tem malenkost osušijo. Po želji vsakega povaljamo po hrbtni strani vilic ali strgalniku, da oblikujemo rebrast vzorček. Ta ni le za okras: v vdolbinice se laže ujame slastna omaka. Če želimo, jim s palcem naredimo še vdolbinico, da se enakomerno hitro skuhamo.



MOJI MEHKI MEDENJAKI (Srečko kuhar)

Vir: <http://www.kulinarika.net/recepti/sladice/moji-mehki-medenjaki/9431/>

SESTAVINE:

- 50 dag moke,
- kavna žlička sode bikarbone,
- 15 dag masla ali margarine,
- 15 dag sladkorja v prahu,
- 2 jajci,
- 15 dag segretega in ohlajenega medu,
- ščepec cimeta.

POSTOPEK

Iz naštetih sestavin zamesimo testo in ga damo v vrečko ali folijo. Počiva naj 1 uro ali več v hladilniku. Nato iz testa oblikujemo kroglice poljubne velikosti in jih sploščene dajemo v pekač, obložen s peki papirjem. Pečemo pri 180 °C okoli 12 - 15 min. Pečene in ohlajene hranimo v dobro zaprti posodi.

Opomba

Na surove kroglice v pekaču lahko vtisneš ¼ jedra oreha ali mandelj.

Priporočamo:

- * Vedno uporabimo zmehčano maslo, ker je lažje zamesiti, namesto ščepca cimeta pa uporabimo eno vrečko začimb za medenjake, da imajo "pravi" okus.
- * Količina zadošča za približno pet pekačev, saj jih ne smete polagati preblizu skupaj, ker malo narastejo.
- * Medenjake hranite v takšni posodi, ki se bolj težko odpira, saj medenjaki tako dlje ostanejo v shrambi.



