

Knjiga
receptov,
drobnih
nasvetov in
lastnih
zapisov

Preprosti recepti

KREMNA BUČNA JUHA

SESTAVINE:

- 1 večja buča Hokaido
- 1 paradižnik
- 2 korenja
- 3 stroki česna
- maslo
- košček gomolja zelene
- začimbe (kurkuma, kumina, curry, rdeča paprika) - vse po eno čajno žličko
- sol, poper



OPIS POSTOPKA: Bučo olupimo, očistimo in jo nato narežemo namanjše koščke. V loncu stopimo maslo in dodamo česen. Malo popražimo in nato dodamo koščke buče. Zopet popražimo (ne na prevelikem ognju, da česen ne pogreni). Nato dodamo korenje, zeleno in paradižnik (paradižnik predčasno olupim in ga narežem). Dodamo toliko vode, da prekrije vse koščke buče(če želiš redkejšo, dodaš več vode). Zraven dodamo še sol in poper ter kumino.

Kuhamo okoli 10min oz. če je dovolj kuhana, preveriš tako, da z vilicami prebodeš bučo. Če gre lepo skozi, je kuhana.

Zmiksamo s paličnim mešalnikom dokler se vse ne zmiksa. Nato dodamo še ostale začimbe in premešamo. To pustimo vreti se približno 2 minutki.



preprosti recept

KROMPIRŽEVI SVALJKI

MALO DRUGAČE

sestavine:

- krompir
- sol
- maslo
- jajca
- pšenični zdrob
- špinača
- drobnjak
- pica šunka
- sir

Postopek:

Svaljke naredimo po ustaljeni praksi, le da dodamo špinačo in drobnjak po okusu. Zmes oblikujemo z rokami v obliki svaljka, le da so ti daljše in tanjše oblike. Ko so skuhani jih poljubno damo v okrogli pekač - previdno, da ostanejo v celotni obliki. Nanje položimo rezine šunke in potrosimo z naribanim sirom. Pekač vstavimo v pečico na 180 stopinj celzija in grataniramo do zlato rumene barve. Gotovo jed damo na krožnik ter dekoriramo

Recept je prispeval Igor Mastnak:

Preprosti recepti

PEČEN KROMPIR V PEČICI S SIROM

Sestavine za približno dve osebi:

- 4 srednje velike krompirje
- ½ manjše čebule
- olje
- korenček
- sir po želji
- začimbe

Recept prispevala: Irena Cestnik

Krompir olupimo in ga narežemo, kot bi ga kuhali za pire. V ponvi prepražimo čebulo do lepe zlate barve (jaz jo narežem na kolobarčke). Krompir ocedimo in ga začinimo z vegeto, z malo soli, s poprom, s sladko papriko, lahko tudi s suhim česnom, s kajenskim poprom ali po želji in po okusu.

V »jena« pekač ali katerikoli damo začinjen krompir, korenček in primešamo prepraženo čebulo. Dodamo malo vode in damo peči na 180°C dokler ne začne dobivati lepe barve. Da se krompir ne prilepi preveč in se potem zelo »zmečka«, vedno dodajamo malo tople vode. Potem potrosimo nariban sir, pečico damo na 230°C in pečemo še toliko, da tudi sir dobi lepo zlatorjavo barvo.

Paziti je treba, da ni preveč olja, ker tudi sir spusti maščobo. Ko je pečeno zraven jemo solato, ker je idealna kombinacija in »ne pade težko na želodec«, ali pa če želite lahko uporabite kot prilogo k mesu. Priporočam samo solato.



Preprosti recepti

PIRIN ŽDROB S KAKAVOM

SESTAVINE:

- 200 ml mleka ali rastlinskega napitka (npr. kokosovega)
- 3 velike žlice pirinega zdroba
- 2 žlički kakava
- 1 žlica mletih praženih lešnikov
- 2 žlici arašidovega masla
- par koščkov čokolade ali čokoladnih kapljic

OPIS POSTOPKA: Mleko malo pogrejemo in vsujemo vanj pirin zdrob. Na srednjem ognju kuhamo in ves čas mešano še približno 3 minute, da se zdrob zgosti. Ko je zdrob kuhan ga odstavimo in vanj vmešamo še vse ostale sestavine. Če slučajno pride pregost dodamo še malo mleka.



DROBNI nasvet

Že nekaj let balkon uporabljam za sajenje zelenjave. Pridelek je majhen, ampak je zadovoljstvo veliko. Pobereš tisto, kar je in kolikor je, ampak je tvoje in je zraslo na tvojem majhnem balkonskem vrtu, oziroma v koritih, kjer so pred leti cvetele rože.

Zato predlagam vsem, ki imate to možnost, še vedno lahko posejete marsikaj in vas ne bo prišlo predrago. Še posebej, če imate otroke, lahko z njimi posejete nekaj od spodaj naštetega. Ko bo začela zelenjava rasti, bodo navdušeni, da so tudi oni prispevali in ko bodo pobirali plodove, bo še večje zadovoljstvo.

Jaz sem posejala peteršilj - samo zelenje, korenina se bolj težko razvije v takšnem koritu, blitvo - tisto, ki rodi samo liste, redkvico - raste hitro in je super, češnjev paradižnik - tudi če ne bo imel plodov, je odličen za odganjanje mrčesa, mlado čebulo in korenček - tisti mali okrogli, lahko tudi drobnjak ali zelišča, ki jih imate radi. No, za paradižnik, za redkvico, za zelišča, za drobnjak in za blitvo je še vedno čas, vse ostalo pa potrebuje veliko več časa, da zraste do pridelka.

Irena Cestnik



Preprosti recepti: PEKA DOMAČEGA MLEČNEGA KRUHA

Sestavine :

- 1 kg bele pšenične moke
- 4 dag kvasa
- 5 dag raztopljenega masla
- 5 dag sladkorja
- 1 rumenjaka
- 1/2 l mleka
- sol - raztopimo v mleku

Postopek

Najprej pripravimo kvas, tako kot za vse kruhe. Moko damo v skledo, napravimo v sredini jamico, zlijemo vanjo vzhajani kvas, maslo, sladkor in rumenjaka. Prilijemo le toliko mleka, da umesimo gosto testo, ki se primerno ugnetenost loči od skledine in rok.

Nato damo testo na desko (mizo), ga oblikujemo v podolgovato štruco in jo damo vzhajati v podolgovat pehar (skledo ali pekač), ki smo ga podrgnili s prtičem,

potreseni z moko. Vzhajano štruco zvrnemo na prav malo pomaščen pekač,

potreseni z moko. Površino štruce urno premažemo z mlekom. Pečemo približno 1 uro. Lahko naredimo tudi brez jajca, če ga nimamo. Namesto masla lahko damo rastlinsko, olivno ali na primer bučno olje. Pomembno je, da se kvas dvigne. Jaz dam v lonček sveži kvas, 2 žlički moke in 1 žličko sladkorja in vse skupaj prelijem z 1 dl mlačnega mleka, ki ga razredčim z malo mlačne vode. Kvas se dvigne v 10 minutah.

preprosti recept: *RIŽEV NARASTEK DRUGAČE*

Sestavine:

- riž
- vaniljev sladkor
- sladkor
- cimet
- mleko
- jajca
- vaniljev puding
- ananas v konzervi
- čokolada
- sladkor v prahu

Postopek:

Uporabimo klasično metodo za zmes iz riža za rižev narastek. Skuhamo puding. Ko je vse pripravljeno in ohlajeno, polovico riževe zmesi vlijemo v pekač. Na zmes damo ananas ter ga polijemo s pudingom. Počasi prelijemo še preostalo zmes. Damo v pečico in spečemo.

Ko je narastek gotov, ga pustimo toliko časa, da se skoraj ohladi. Po njem naribamo čokolado ter potrosimo s sladkorjem. Narastek lahko postrežemo s kakšnim kompotom.

recept prispeval: Igor Mastnak



Preprosti recepti: **ČOKOLADNI MAFINI**

Sestavine :

- 100 g masla ali margarine
- 50 dag sladkorja
- 1 vanilijev sladkor
- 1 jajce
- 250 g moke
- 1 pecilni prašek
- 2 dcl mleka
- 3 žlice kakava
- 100 g mlečne čokolade
- 100 g čokolade za za kuhanje - narezane na koščke

Postopek

Vse sestavine zmešamo skupaj. Modelčke za mafine premažemo z maslom, jih napolnimo s pripravljeno maso in pečemo 20 minut na 180 stopinj celzija. Še tople jih zvrnemo iz modelčkov, da se biskvit ne pilepi za pekač.

Recept prispevala: Jelka Škof



Preprosti recepti: pecivo iz Albert keksov - brez peke

Sestavine :

- 600 g Albert keksov
- 1/2 litra rastlinske smetane
- 1 liter mleka
- 2 različna pudinga - lahko sta enaka
- sadje iz kompota



Postopek

Kekse položimo na dno pekača in jih s čopičem navlažimo s sokom od kompota. Prelijemo jih s kuhanim pudingom, ki smo ga pripravili po navodilih z vrečke, po puding u pa naložimo na koščke narezano sadje. Potem damo spet piškote, ki jih navlažimo s sokom, nato spet puding in sadje. Še enkrat piškote, ki jih navlažimo s sokom. To pecivo damo v hladilnik, da se dobro ohladi.

Ko postrežemo dodamo stepeno rastlinsko smetano (lahko je tudi druga). Pecivo je drugi dan še boljše.

malo za šalo...

...MALO ZA RES!

Gledam skozi okno in vidim sosedo, ki se pogovarja s svojim mačkom. Ne moreš verjeti, kot da bi jo ta razumel!? Ej, ko sem to povedal svojemu psu, sva umirala od smeha!

Psihiatri pravijo, da je vse dobro dokler se pogovarjamo s pahištvom, z rožami ter podobno. Ko pa te stvari začnejo odgovarjati, pa je potrebno nujno klicati njih.

»Ti jurčki so bili tokrat zelo pikantni, enkratni,« pohvali soprog svojo ženo. »Kje si dobila recept?«

Ona odgovori: »V neki kriminalki ...«

»Obtoženi, zakaj ste trikrat vlomili v oddelek oblačil za ženske?«

»Moja žena je hotela imeti novo obleko, pa sem jo moral iti dvakrat zamenjat.«

»Vaš mož ima na glavi celo morje bušk,« grmi sodnik na obtoženko, »vi pa ste v zapisniku izjavili, da ste mu vrgli v glavo nekaj paradižnikov!«

»No ja, priznam, paradižniki so bili v pločevinkah!«

Knjižica je nastala znotraj projekta zdrav-je, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, sodelovali pa so tudi prostovoljci socialnega vključevanja Škofijske Karitas Celje.

Seveda pa brez vaših lastnih zapiskov, knjižica ne bi bila popolna.



zdrav - je



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE