

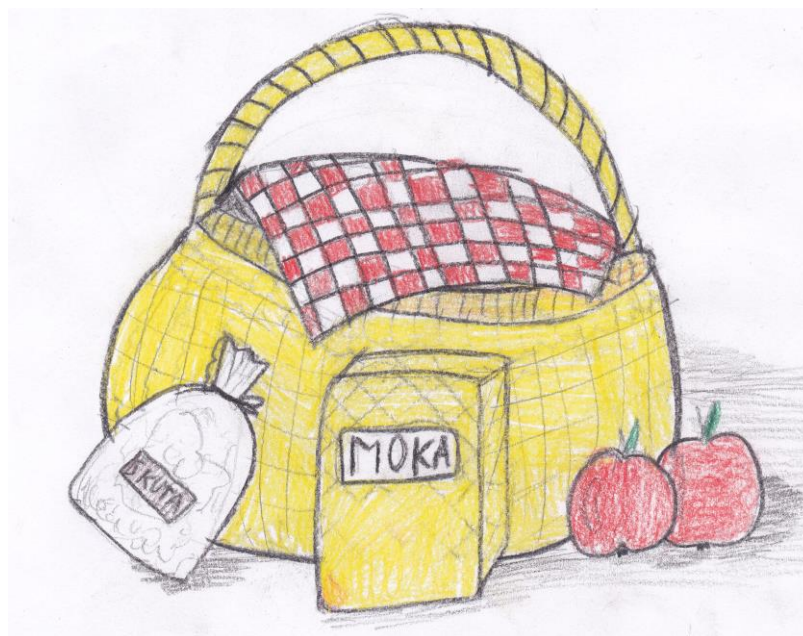
OŠ FOKOVCI

POTUJ Z JEZIKOM

27. DRŽAVNI FESTIVAL
TURIZMU POMAGA
LASTNA GLAVA

S CEKRON PO GÜJŽINO

ZBIRKA RECEPTOV



Šolsko leto 2012 - 2013

UVOD

Brošura je nastala kot rezultat raziskovanja kulinarčne dediščine, ki smo ga opravili za izdelavo turistične naloge z naslovom **S cekron po gújžino**. V nalogi smo želeli svojo okolico predstaviti kot del gostoljubnega prekmurskega prostora, ki se ponaša z gričevnato pokrajino in kjer je v narečni govorici prebivalstva moč naleteti na čisto posebna poimenovanja jedi in njihovih sestavin. Ugotovili smo, da ima prehrana v Prekmurju svojo identiteto, te kuhinje se ne da kar tako posnemati. Nedvomno je kulinarika izhodišče za razvoj turizma (npr. preudarna bogatitev ponudbe jedi in hkratno ohranjanje prepoznavnosti). Bistvo celotne ponudbe je utrip pokrajine in vse, kar ljudje ustvarjajo. Iz preprostih doma pridelanih sestavin, denimo kisle smetane, skute, jabolk, bučnega olja, ustvarjajo mnogotere povsem nove okuse jedi. Navedene sestavine dajejo značilnosti juham, kašam, žgancem, rezancem, solatam, kruhu, pogačam in pecivu. Tudi barvitosti prekmurskih besed, ki odsevajo melodijo in ritem govora, je treba prisluhniti, kajti govorica je pomemben del izročila. Poimenovanje jedi je izvirno, posebno in zato so le-te še bolj privlačne. Tako bodo za Prekmurca *retaši* ostali *retaši* in ne zavitki, pa tudi imena *kisilak* ne bodo zamenjali za skuto. Verjetno se prav v tem skriva odgovor na visoko stopnjo prepoznavnosti nekaterih jedi, kot so *bujta repa*, *šunka*, *prekmurska gibanica*, *retaši* ...

Z anketiranjem in pregledom literature smo dobili veliko receptov. Z njimi pa tudi lokalna poimenovanja jedi, za katere smo ugotavljali, da počasi že tonejo v pozabo. Izhodišče za izbor jedi so tako poleg navad lokalnega prebivalstva bila predvsem njihova poimenovanja. Ker smo želeli, da bi se poleg teh jedi ohranilo tudi poimenovanje zanje, je nastala knjižica receptov tistih jedi, ki so se nam zdele zanimive predvsem zaradi njihovega poimenovanja in uporabe sestavin. Kajti ravno v uporabi sestavin se, poleg načina priprave, pogosto kaže vpliv sodobne kuhinje.



KAZALO

| | |
|--|----------|
| UVOD | 2 |
| JUHE | 2 |
| <i>GRBANJOVA ŽUPA (GOBOVA JUHA)</i> | 2 |
| <i>GOVENSKA ŽUPA (GOVEJA JUHA)</i> | 2 |
| <i>PICEKOVA ŽUPA S FLIKICAMI (KOKOŠJA JUHA S KRPICAMI)</i> | 2 |
| <i>PARADAJZOVA ŽUPA (PARADIŽNIKOVA JUHA)</i> | 2 |
| <i>KRUMČOVA ŽUPA S KISILAKON (KROMPIRJEVA JUHA S SKUTO)</i> | 2 |
| <i>ZAFRIGANA ŽUPA (PREŽGANKA)</i> | 2 |
| <i>ZELDOVA ŽUPA S KRUMČAME (ZELJNA JUHA S KROMPIRJEM)</i> | 2 |
| <i>GEJTROVI KNEJDLINI (JETRNI CMOKI)</i> | 2 |
| <i>SMETANOVA ŽUPA S GRBANJAMI (SMETANOVA GOBOVA JUHA)</i> | 2 |
| <i>SMETANOVA ŽUPA Z IDINSKO KAŠO PA S KLOBASO (SMETANOVA JUHA Z AJDOVO KAŠO IN DOMAČO KLOBASO)</i> | 2 |
| <i>KISILAKOVA ŽUPA (JUHA IZ KISLEGA MLEKA)</i> | 2 |
| MESNE JEDI | 2 |
| <i>ŠUNKA V TESTEJ (ŠUNKA V TESTU)</i> | 2 |
| <i>PREKMURSKI BOGRAČ Z DIVJAČINO</i> | 2 |
| <i>CIGAN PEČENJE (CIGANSKA PEČENKA)</i> | 2 |
| <i>SEKELI GULAŠ (GOLAŽ PO SZEKELJSKO)</i> | 2 |
| <i>IDINSKE KRVAJICE (AJDOVE KRVAVICE)</i> | 2 |
| <i>DOMAČE PEČENICE</i> | 2 |
| <i>PROSEJNE KRVAJICE (PROSENE KRVAVICE)</i> | 2 |
| <i>IDINSKI ŠTRUKLI S POVOJENIN MESON (AJDOVI ŠTRUKLI S PREKAJENIM MESOM)</i> | 2 |
| <i>ŽUJCA (ŽOLCA)</i> | 2 |
| <i>SVINJSKA PEČENKA</i> | 2 |
| <i>BUJTA REPA</i> | 2 |
| JEDI IZ ŽITARIC | 2 |
| <i>DOMAČI RŽENI KRŪJ (DOMAČI RŽENI KRUH)</i> | 2 |
| <i>VRTANIK (OKROGLA PŠENIČNA POGAČA)</i> | 2 |
| <i>MLEJČNI MOČNIK (MLEČNI MOČNIK)</i> | 2 |
| <i>OŽENJENI MOČNIK (MEŠANI MOČNIK)</i> | 2 |
| <i>GRAJOF MOČNIK (FIŽOLOV MOČNIK)</i> | 2 |
| <i>KROPOV MOČNIK (MOČNIKOVA JUHA)</i> | 2 |
| <i>MLEJČNA IDINSKA KAŠA (MLEČNA AJDOVA KAŠA)</i> | 2 |
| <i>MLEJČNA PROSENA KAŠA (MLEČNA PROSENA KAŠA)</i> | 2 |

| | |
|---|----------|
| NARIBANA MLEJČNA KAŠA (NARIBANA MLEČNA KAŠA)..... | 2 |
| OŽENJENA KAŠA (MEŠANA KAŠA)..... | 2 |
| ZABELJENA IDINSKA KAŠA (ZABELJENA AJDOVA KAŠA)..... | 2 |
| IDINSKA KAŠA Z GRBANJI (AJDOVA KAŠA Z JURČKI)..... | 2 |
| CÜJCKI (SVALJKI)..... | 2 |
| KISILAKOVI REJZANCE (REZANCI S SKUTO)..... | 2 |
| MÁKOVI RÉJZANCI (MAKOVI REZANCI)..... | 2 |
| ZELĐOVE FLIKICE (ZELJNE KRPICE)..... | 2 |
| PŠENIČNI ŽGANIKI (PŠENIČNA POLENTA)..... | 2 |
| KUKORČNI ŽGANIKI (KORUZNI ŽGANCI)..... | 2 |
| IDINSKA ZLEJVANKA Z BUČNIM OLJEM (AJDOVA VLVANKA Z BUČNIM OLJEM)..... | 2 |
| IDINSKA ZLEJVANKA (AJDOVA VLVANKA)..... | 2 |
| KUKORČNA ZLEJVANKA (KORUZNA VLVANKA)..... | 2 |
| KÜLINJI..... | 2 |
| DOMAČI REJZANCI (DOMAČI REZANCI)..... | 2 |
| LANGAŠ..... | 2 |
| DÖDÖLI (KROMPIRJEVI ŽGANCI)..... | 2 |
| ZELENJAVNE JEDI..... | 2 |
| KRUMČOV PAPRIKAŠ (KROMPIRJEV PAPRIKAŠ)..... | 2 |
| GRENADIRMARŠ ali GRANADERMARŠ..... | 2 |
| POPARJENE ZELĐOVE GLAVE (OPARJENE ZELJNE GLAVE)..... | 2 |
| PRAŽENO KISILO ZELĐE (PRAŽENO KISLO ZELJE)..... | 2 |
| SVINJSKI GULAŠ S KISLIN ZELĐON (SVINJSKI GOLAŽ S KISLIM ZELJEM)..... | 2 |
| MLEJČNA REPA (MLEČNA REPA)..... | 2 |
| MASEN GRAJ (FIŽOL S SMETANO)..... | 2 |
| GRAJOVA KAŠA (PROSENA KAŠA S FIŽOLOM)..... | 2 |
| GRAJ Z BILICAMI (STROČJI FIŽOL Z JAJCI)..... | 2 |
| KISILO ZELĐE Z GRAJON (KISLO ZELJE S FIŽOLOM)..... | 2 |
| KÜJANO KISILO ZELĐE (KUHALO KISLO ZELJE)..... | 2 |
| GRAJOV PAPRIKAŠ (PAPRIKAŠ IZ STROČJEGA FIŽOLA)..... | 2 |
| TIKVIN PAPRIKAŠ (BUČNI PAPRIKAŠ)..... | 2 |
| MLEJČNE UBORKE (MLEČNE KUMARE)..... | 2 |
| ZAFRIGANE UBORKE (KROMPIRJEVA JUHA Z KUMARAMI)..... | 2 |
| SATARAŠ..... | 2 |
| SIRAUVO KISILO ZELĐE S KADE (SIROVO KISLO ZELJE S KADI)..... | 2 |
| ČRNA REDKEV S FIŽOLOM..... | 2 |
| GRAJ S SMETANO (FIŽOL S KISLO SMETANO)..... | 2 |

| | |
|--|----------|
| <i>LENTIBA Z ZASIKO (ENDIVIJA Z ZASEKO)</i> | 2 |
| <i>OLIJOV GRAJ (FIŽOLOVA SOLATA)</i> | 2 |
| POGAČE | 2 |
| <i>GIBICE</i> | 2 |
| <i>MASNE GIBICE (MASTNI MLINCI)</i> | 2 |
| <i>KUKORČNE POGAČE Z MAKON (KORUZNE POTICE Z MAKOM)</i> | 2 |
| <i>IDINSKA POGAČA (AJDOVA POGAČA S KVASOM)</i> | 2 |
| <i>ĐABOKOVI RETAŠI (JABOLČNI ZAVITEK)</i> | 2 |
| <i>PREKMURSKA GIBANCA (PREKMURSKA GIBANICA) I</i> | 2 |
| <i>PREKMURSKA GIBANICA II</i> | 2 |
| <i>TIKVAČE</i> | 2 |
| <i>KISILAKOVE POGAČICE (POGAČICE S SKUTO)</i> | 2 |
| <i>KVAŠENA ĐABOKOVA POGAČA Z OREJI (KVAŠENA JABOLČNA POGAČA Z OREHI)</i> | 2 |
| <i>SADNI KRÜJ (BOŽIČNI SADNI KRUH)</i> | 2 |
| <i>KVAŠENICA</i> | 2 |
| <i>OCVERKOVE POGAČE (OCVIRKOVE POGAČICE)</i> | 2 |
| <i>KUKORČNA POGAČA Z MAKON PA Z ĐABOKAMI (KORUZNA POGAČA Z MAKOM IN JABOLKI)</i> | 2 |
| <i>KISILAKOVA POSOLANKA (SKUTINE POSOLANKE)</i> | 2 |
| <i>KVAŠENO TESTO ZA POTICE</i> | 2 |
| DODATKI K JEDEM | 2 |
| <i>SMETANOV REN (SMETANOV HREN)</i> | 2 |

JUHE

GRBANJOVA ŽUPA (GOBOVA JUHA)

35 dag krompirja, 11-1/2 l vode, 2dag suhih gob, lovorjev list, 2 stroka česna, poper, malo šetrja, 1 dl kisle smetane, 1 žlica moke

Olupljen krompir zrežemo na majhne kocke in stresemo v vodo. Dodamo obarjene, na grobo nasekane suhe gobe, lovorjev list, poper in ostale začimbe. Solimo in kuhamo do mehkega. Smetani primešamo moko in vse skupaj prevrnemo. Nazadnje dodamo strt česen in malo kisa.

GOVENSKA ŽUPA (GOVEJA JUHA)

60 dag govejih reber ali prsi, 1 1/4 l vode, 8 dag jušne zelenjave (korenje, peteršiljeve korenine, malo zelene, list ohrovta ali malo popra), 2 dag čebule, sol, poper, drobnjak ali zeleni peteršilj

Meso s kostmi operemo pod tekočo vodo. Kostni primerno nasekamo. Dodamo jušno zelenjavo, zalijemo z vodo, pristavimo in pustimo zavreti. Počasi naj vre eno uro. Dodamo začimbe in čebulo, ki smo jo poprej opekli na štedilniku. Solimo in počasi kuhamo še naprej eno uro, da se zbistri. Nato jo odcedimo skozi gosto cedilo. Čisti juhi dodamo nasekljani drobnjak ali peteršilj, vkuhamo krpice ali rezance.

PICEKOVA ŽUPA S FLIKICAMI (KOKOŠJA JUHA S KRPICAMI)

45 dag kokošnjega mesa, 1/4 l vode, 8 dag zelenjave, sol 1 mali paradižnik, 1 mala sveža paprika. Juho pristavimo kot govejo in jo kuhamo 1-2 uri, če je kokoš stara. Precedimo in zakuhamo domače testo

KRPICE: moka, 1 jajce

Moko presejemo na desko. V drobilnico ubijemo jajce in zgnetemo v trdo gladko testo. Naredimo hlebček, po vrhu malo pomažemo, ga pokrijemo s skledo, da se ne osuši in pustimo počivati. Razgrnemo ga na pomokani deski in z valjarjem valjamo od sredine proti robu. Na deski testo osušimo in razrežemo v krpice. Suhe zakuhamo v vrelo juho.

Moje beležke:



PARADAJZOVA ŽUPA (PARADIŽNIKOVA JUHA)

4 zreli paradižniki, nekaj listov zelene, sol, tri zrna popra, 1 strok česna, 1 čebulica, 3 žlice olja, 8 dag riža

Paradižnik zrežemo na majhne kocke in stresemo v primerno velik lonec. Dodamo liste zelene, prerezano in popečeno čebulico, solimo, popoprano in dodamo strok strtega česna. Nato prilijemo 2 zajemalki vroče vode. Pokrijemo in kuhamo. Ko se paradižnik razpusti, ga zmečkamo in juho precedimo. Ko ponovno zavre, zakuhamo prebran riž in naribano testo. Kuhamo še približno 15 minut in medtem večkrat premešamo.

KRUMČOVA ŽUPA S KISILAKON (KROMPIRJEVA JUHA S SKUTO)

1 kg krompirja, jušna zelenjava, 6 dag olja, 1 mala čebula, ½ litra mleka, 25 dag skute, peteršilj za posip

Olupljen in na koščke zrezan krompir skuhamo z jušno zelenjavo v slanem kropu. Na olju zarumenimo seseklano čebulo in juho zabelimo. Prilijemo vrelo mleko in vmešamo razdrobljeno skuto. Posujemo s peteršiljem in solimo.

ZAFRIGANA ŽUPA (PREŽGANKA)

4 dag moke, 4 dag maščobe, 1 l vode, 1 jajce, 1 lovor, kumina, sol, poper

Na maščobi rjavo prepražimo moko, počasi prilivamo mrzlo vodo, da se prežganje raztopi. Dodamo začimbe, solimo in kuhamo 15-20 min. Raztepemo jajce in ga med vrenjem vmešamo v juho.

Moje beležke:



ZELĐOVA ŽUPA S KRUMČAME (ZELJNA JUHA S KROMPIRJEM)

20-25 dag svežega zelja, ½ čebule, 2 žlici olja, dva krompirja, sol, ½ l vode

Zelje zrežemo na rezance. V kozici segrejemo olje in prepražimo drobno zrezano čebulo. Dodamo zelje in pražimo, da malo porumeni. Nato dodamo na listke narezan krompir, solimo, premešamo, zalijemo z vročo vodo in kuhamo 30–40 minut.

GEJTROVI KNEJDLINI (JETRNI CMOKI)

10 dag jeter, 3 dag masti, 1 jajce, poper, peteršilj, sol, 5 dag malo ocvrte čebule, majaron

Jetrca nastrgamo z žlico. Maščobo penasto umešamo, ji dodamo rumenjaki, jetra, vse začimbe in drobtine, čebulo posebej na hitro prepražimo in napravimo sneg iz enega beljaka. Vse skupaj rahlo premešamo. Oblikujemo žličnike in jih zakuhamo v vrelo vodo. Vrejo naj počasi 10–15 minut.

SMETANOVA ŽUPA S GRBANJAMI (SMETANOVA GOBOVA JUHA)

1,25 l vode, 2 žlici suhih jurčkov, 2 srednje debela krompirja, 2 dcl kisle smetane, sol, šopek zelenega peteršilja, 1 žlica olja, 1 žlica gladke moke, 1 šalotka

Dobro oprane suhe jurčke damo kuhati v vodo. Počasi naj vrejo 15 minut. Dodamo olupljen in na drobne kocke narezan krompir. Iz olja, gladke moke in drobno sesekljane šalotke naredimo svetlo prežganje. Zalijemo ga z zajemalko mrzle vode in gladko razkuhamo. Prilijemo k juhi. Ko ponovno zavre, umešamo kisló smetano. Preden ponudimo, jo potresemo s sesekljanim zelenim peteršiljem.

NASVET: Dobro gobovo juho vedno pripravimo iz suhih jurčkov, ki so najbolj aromatični.

Moje beležke:



SMETANOVA ŽUPA Z IDINSKO KAŠO PA S KLOBASO (SMETANOVA JUHA Z AJDOVO KAŠO IN DOMAČO KLOBASO)

1l vode, 2 kavni skodelici prebrane in oprane ajdove kaše, polovico para prekajene domače klobase, lovorjev list, poper, ščepec timijana, sol

PODMET: 2 dcl kisle smetane, žlica gladke moke

Kašo sipljemo v vrelo vodo. Klobaso olupimo, narežemo na tanjše koleščke in dodamo juhi. Ko je kaša skoraj kuhana, pridamo začimbe in skuhamo do konca. V lončku z vodo razredčimo kisko smetano in jo gladko razžvrkljamo, dodamo moko in juho podmetemo. Ko zavre, jo odstavimo. Po želji ponudimo z rženim kruhom.

V vzhodnem delu Goričkega dodajo juhi zlasti starejše gospodinje med kuho žlico suhih ali nekaj več svežih jurčkov.

NASVET: Če smo juho obogatili z gobami, ni primerna za pogrevanje.

KISILAKOVA ŽUPA (JUHA IZ KISLEGA MLEKA)

1,25 l vode, 1 l kislega domačega mleka z smetano, 2 dcl kisle smetane, 5 dag gladke moke za podmet, ščepec kumine, večji strok česna, sol

V malo slan krop počasi vlijemo kisko mleko. Iz smetane in moke naredimo podmet, ki ga dobimo, ko juha zavre. Odišavimo jo s kumino in strokom česna. K juhi ponudimo prepražene kruhove kocke ali samo črn kruh. V Pomurju so jo zlasti v kmečki družinah pogosto pripravljali za zajtrk.

Moje beležke:



MESNE JEDI

ŠUNKA V TESTEJ (ŠUNKA V TESTU)

1 kg gnjati, 1 kg kvašenega testa (testo za kruh)

Gnjat pristavimo na štedilnik v vodi, ki ji prilijemo malo rdečega vina. Kuhamo pri nizki temperaturi 20–30 min. Voda naj počasi vre. Zamesimo navadno kvašeno testo in ga pustimo vzhajati. Vzhajano testo razvaljamo. Gnjat ohladimo, osušimo in zavijemo v testo. Položimo jo v pomaščen pekač in pečemo uro in pol. Malo pred koncem pečenja testo premažemo z vodo, da se lepo sveti.

PREKMURSKI BOGRAČ Z DIVJAČINO

70 dag govejega bočnika, 70 dag divjačine, 70 dag svinjskega plečeta, 1 kg čebule, 50 g česna, 10 cl olja, 50 g mlete rdeče paprike, 50 dag paradižnika, 40 dag sveže paprike, 1 kg krompirja, 40 cl rdečega vina (modra frankinja), lovorov list, timijan, rožmarin, feferoni, sol, poper

Na maščobi prepražimo čebulo, dodamo mleto rdečo papriko in zalijemo z vodo. Dodamo na kocke narezano govedino in začimbe. Ko je govedina do polovice zdušena, dodamo na kocke narezano divjačino in svinjsko pleče. Po 15 minutah dušenja dodamo na krehlje narezan krompir in zelenjavo. Vse skupaj kuhamo do mehkega. Na koncu bograč po potrebi zgostimo z naribanim krompirjem ali podmetom. Začinimo še z vinom in začimbami po svoji izbiri.

CIGAN PEČENJE (CIGANSKA PEČENKA)

60–80 dag mlade svinjine, sol, 4 dag maščobe, 2 stroka česna

V pekač nalijemo en do dva centimetra vode, vanj položimo navzkriž dve špili. Nanju damo meso tako, da je kožica spodaj v vreli vodi. Na štedilniku 15 min pokuhamo. Ko se kožica zmehča, jo po vrhu narežemo na kocke. Meso šele nato solimo, potresemo s strtim česnom, z vročo maščobo in pečemo. Ves čas pečenja naj bo kožica zgoraj. Med peko ga polivamo z maščobo. Pečenko narežemo tako, da ima vsak kos nekaj hrustljave slanine.



SEKELI GULAŠ (GOLAŽ PO SZEKELJSKO)

7 dag maščobe, 25 dag čebule, 2 dag slanine, 2 stroka česna, 50–60 dag svežih svinjskih reber ali flama, kumina, 1 dag ostre paprike, juha ali voda po potrebi, 35 dag kislega zelja, 2 dag moke, 1 dl kisle smetane

Na maščobi popražimo čebulo in na kocke narezano slanino. Dodamo strt česen, papriko, na kocke narezano meso in sol. Dobro premešamo in dušimo. Po potrebi prilivamo juho ali vodo. Istočasno posebej dušimo kislo zelje z nekoliko vode. Ko je meso mehko, ga primešamo k zelju in napravimo podmet iz moke, vode in smetane. Prilijemo k zelju z mesom in vse skupaj premešamo.

IDINSKE KRVAJICE (AJDOVE KRVAVICE)

1 dl oprane ajdove kaše, 70 dag kuhanih svinjskih obrezkov, 20 dag kuhanih in zmletih pljučk, 10 dag masti, 1 pražena čebula, sol, poper, pimet, majaron, šetraj, kostna mesna juha po potrebi

Kašo skuhamo v mastni vodi. Ohlajeni primešamo na grobo zmleto meso, mleto pljučka, praženo čebulo, solimo, popramo, odišavimo z majaronom in pimetom (malo šatraja kuhamo s kašo). Nadev naj bo sočen in mehak. Nadevamo krvavice in jih obarimo. Obarjene zlagamo na suho desko in jih ohladimo. Pečemo ohlajene.

DOMAČE PEČENICE

1 dag svinjskega mesa, 2 dag soli, poper, sesekljan peteršilj, malo mlete kumine, ½ kozarca vode

Meso dvakrat na drobno zmeljemo. Dodamo vodo, sol, peteršilj, poper in malo mlete kumine. Dobro pregnetemo. S strojčkom napolnimo črevo. Čez noč obesimo klobase na hladno. Nasledji dan pečenice obarimo, nato pa hitro spečemo, da lepo zarumenijo.

Moje beležke:



PROSEJNE KRVAJICE (PROSENE KRVAVICE)

1 kg prosene kaše, 1 kg svinjskih obrezkov, 20 dag masti, mleti poper, lovor, kumina, glavica česna

Meso skuhamo in ohladimo. V isti juhi skuhamo oprano kašo. Paziti moramo, da je ne razkuhamo. Meso grobo zmeljemo in dodamo mlačni kaši. Dodamo vse začimbe, solimo in po potrebi zalivamo z maščobo in mastno juho. Nadevamo krvavice in spet obarimo. Krvavice ne polnimo preveč. Spečemo in ponudimo.

IDINSKI ŠTRUKLI S POVOJENIN MESOM (AJDOVI ŠTRUKLI S PREKAJENIM MESOM)

2 dag ajdove moke, 1 dl pšenične moke, 3 dag kvasa, 50 dag suhega prekajenega mesa ali domače klobase, sol

Prekajeno meso ali klobaso skuhamo in z vročo vodo, v kateri smo kuhali meso, poparimo ajdovo moko. Dobimo maso, ki je podobna suhim žgancem. Vzamemo toliko vode, kot je ajdove moke. Ajdovo maso ohladimo, ji primešamo pšenično moko in vzhajani kvas. Iz vsega tega zgnetemo gladko testo. V testo zamešamo na kocke narezano suho meso in oblikujemo v velik svaljek. Razrežemo ga na 15–20 cm dolge kose, jih oblikujemo v majhne svaljke, ki jih damo kuhat v vrelo vodo. Odcedimo in tople ponudimo s kislim zeljem, prekajenim mesom ali klobaso.

ŽUJCA (ŽOLCA)

6 svinjskih parkljev, ¼ kg svinjske kože, ¼ kg sveže svinjine (pleče ali ostanke), 2 l vode, 1/8 l kisa, ½ čebule, 1 lovorjev list, tolčen poper, timijan, sol, 1 vejica peteršilja

Svinjske nogice nasekamo, kožo pa narežemo in oboje kuhamo s čebulo in začimbami. Kuhamo počasi 2 uri. Ko je meso mehko, ga pobereemo iz juhe in vstavljamo v modele na krožnike. Nanj vlijemo juho in vse skupaj postavimo v hladen prostor, da se strdi v žolco. Žolco ponudimo s čebulo, oljem in kisom. Nazadnje okrasimo z jajcem in vejico peteršilja.



PREZVURŠT (TLAČENKA)

2 kg svinjskih glav, 1 svinjski jezik, svinjske nogice, svinjski uhlji, 1 žlica popra, 1 žlica soli, česen, čebula, kis, majaron, ¼ litra mastne juhe, lovorov list

Glavo, uhlje, nogice jezik kuhamo skoraj do mehkega. Skuhano meso zrežemo na drobne kocke, uhlje pa na tanke rezance. Pridenemo na tanko narezano čebulo, sesekljan česen, majaron, žličko kisa, sol, poper in po potrebi tudi juho. Pomešamo in pogrejemo na štedilniku: s pripravljeno maso napolnimo dobro očiščen svinjski želodec vendar ne preveč polno, da ne počí. Želodec zašijemo in kuhamo v slanem kropu z lovorjevim listom cca 2 uri. Med kuhanjem ga obrnemo. Kuhan želodec čez noč obtežimo.

SVINJSKA PEČENKA

1,25 kg mesa z vraščenimi kostmi ali 1 kg mesa brez kosti, sol, 3 stroki strtega česna, ščep kumine, 6–8 zrn popra (2 žlici tekoče maščobe – olje ali mast, če je meso zelo pusto)

Meso v kosu solimo in nadrgnemo s sekljanim česnom in kumino, položimo v primeren pekač, pusto meso polijemo z maščobo, sicer pa prilijemo skodelico vroče vode in ga pečemo v pečici. Med peko ga večkrat polijemo s sokom, ki se nabira v pekaču. Po potrebi prilivamo vročo vodo. Zapečeno pečenko med peko obrnemo. Če pečemo kos mesa s kožo, ga na začetku peke položimo s kožo navzdol in prilijemo zajemalko vrele vode, da se koža čim prej malo zmehča. Po približno 30 minutah meso obrnemo in kožo narežemo na majhne kocke. Pečemo do mehkega. Koža naj bo hrustljivo zapečena. Lepo narezano pečenko pred serviranjem oblijemo z vročim sokom, ki se je nabral v pekaču.

Moje beležke:



BUJTA REPA

1 kg kisle repe, 70 dag mesnatih svinjskih kosti, 2 dcl prebrane oprane prosene kaše, 4 žlice tekoče masti, 1 žlica gladke moke, 1 čebula, ščep kumine, 20 zrn popra, 3 stroki strtega česna, lovorjev list, sol

Kosti, če je le mogoče, prerežemo v sklepah ali prežagamo, sicer pa pazimo, da jih preveč ne zdrobimo, ker pozneje motijo v jedi. Kosti damo kuhat v mrzlo vodo, kjer naj počasi vrejo pol ure. Tedaj dodamo kisló repo, po potrebi prilijemo vodo in na zmerni temperaturi kuhamo še 1 uro. Proti koncu kuhanja dodamo oprano kašo, ki mora ostati na površini repe, zato jedi ne mešamo, ker bi se prijela dna posode. Ko je kaša kuhana, pobereemo kosti iz repe, z njih oberemo meso in ga damo v repo. Dodamo lovor, poper in kumino. Iz masti, moke in drobno sesekljane čebule naredimo svetlo prežganje in mu, tik preden ga zlijemo z mrzlo vodo, dodamo strt česen. Prežganje gosto razkuhamo in z njim zgostimo repo. Preden jo ponudimo, prilijemo nekaj žlic soka, ki se je nabral pri peki pečenke. Bujto repo naložimo v široko lončeno skledo, po vrhu lepo razvrstimo rezine pečenke ter ajdove in prosene krvavice.

Moje beleške:



MLEJČNI MOČNIK (MLEČNI MOČNIK)

15–20 dag pšenične moke, 1 jajce, sol, 1 ½ mleka

Moko presejemo v skledo, dodamo jajce, solimo in z vilicami najprej razmešamo. Šele nato obdelamo z rokami tako, da postane zmes enakomerna in brez moknatih strdkov. Med mešanjem zakuhamo v vrelo vodo.

OŽENJENI MOČNIK (MEŠANI MOČNIK)

5–10 dag pšenične moke, 5–10 dag koruzne moke, 1 jajce, sol, 1 ½ mleka

Moko razmešamo tako kot za mlečni močnik, le da pri tem dodamo koruzno moko.

GRAJOF MOČNIK (FIŽOLOV MOČNIK)

30 dag fižola, 1 lovorjev list, 1 strok česna, 1 mala čebula, sol

Fižol čez noč zalijemo s kropom in z dišavami. Ko je mehak, zakuhamo močnik, ki ga naredimo iz moke in enega jajca. Prilijemo razmešano prežganje s čebulo, osolimo, premešamo in postrežemo.

KROPOV MOČNIK (MOČNIKOVA JUHA)

½ l vode, 20 dag moke, 5 dag masti, 1 manjša čebula, 1 čajna žlička rdeče paprike, 1 jajce

Moki primešamo jajce, po potrebi malo vode, zamesimo in zakuhamo v vrelo vodo in osolimo. Posebej segrejemo mast in ocvremo čebulo, dodamo rdečo papriko in primešamo juhi.

MLEJČNA IDINSKA KAŠA (MLEČNA AJDOVA KAŠA)

1/5 l mleka, 15–20 dag ajdove kaše, sol

Kašo preberemo in operemo. Mleko kuhamo in ko zavre, dodamo kašo, solimo in počasi kuhamo dobrih 15–20 minut.



MLEJČNA PROSENA KAŠA (MLEJČNA PROSENA KAŠA)

½ l mleka, 12 dag prosene kaše, sol

Prebrano in oprano kašo stresemo v vrelo mleko, osolimo in počasi kuhamo 20–25 minut.

NARIBANA MLEJČNA KAŠA (NARIBANA MLEJČNA KAŠA)

10-12 dag ostre moke, 1 drobno jajce, 1l mleka, sol

Zamesimo trdo testo kot za rezance. Z ribežem ga drobno naribamo v vrelo mleko, osolimo in kuhamo počasi 10 minut.

OŽENJENA KAŠA (MEŠANA KAŠA)

¼ l prosene kaše, ¼ l ajdove kaše, 1 čebula, sol, majaron, 3 klinčki, 1 drobna čebula

Prosena in ajdovo kašo operemo. Stresemo na mast z ocvrto čebulo, dodamo sol, majaron, drobno čebulo, v katero zabodemo 3 klinčke in nalijemo toliko kropa, da je kaša pokrita. Pražimo pokrito, dokler se ne zmehča. Potresemo z ocvirki ali nastrgamo sir.

ZABELJENA IDINSKA KAŠA (ZABELJENA AJDOVA KAŠA)

30 dag ajdove kaše, sol, majaron, lovorjev list, vejica šetrja, 1 manjša čebula, 1 žlica zaseke

V oprano in prebrano kašo skuhamo v slanem kropu, dodamo na drobno zrezano čebulo, dodamo lovor, majaron in vejico šetrja. Zaseko raztopimo, dodamo na drobno zrezano čebulo, prepražimo in primešamo kaši. Zraven lahko ponudimo kuhano domačo klobaso.

Preden jed ponudimo zapečemo tudi v pečici.

Moje beležke:



IDINSKA KAŠA Z GRBANJI (AJDOVA KAŠA Z JURČKI)

60 dag svežih jurčkov, 20 dag ajdove kaše, 10 dag čebule, 5 dag masla, sladka smetana, 2 stroka česna, 1 žlica sesekljanega peteršilja majaron, timijan, sol in poper

Ajdovo kašo skuhamo v slani vodi s strokom česna in majaronom, da nabrekne. Na maslu posteklimo sesekljano čebulo, dodamo sveže narezane jurčke in rahlo dušimo. Nato prelijemo sladko smetano, dodamo ajdovo kašo, sol, poper in timijan, premešamo in nekaj časa dušimo.

CŪJCKI (SVALJKI)

½ kg krompirja, margarina, 1 jajce, zaseka, 1 žlica kisle smetane, slan krop, sol, moka

Opran cel krompir skuhamo, olupimo in še vročega pretlačimo. Toplemu dodamo sol in margarino. Mlačni masi primešamo jajce in moko. Na hitro vgnemo testo in oblikujemo v svaljek. Na pomokani deski ga enakomerno razrežemo in z dlanjo oblikujemo za sredinec velike svaljke. V slanem kropu kuhamo 10 minut. Kuhane odcedimo ter zabelimo z raztopino zaseke, ki smo ji primešali eno žlico kisle smetane.

KISILAKOVI REJZANCE (REZANCI S SKUTO)

½ kg moke, 2 jajci, zdrobljena skuta, zaseka, 1 drobna čebula, 1 dl kisle smetane

Zamesimo testo iz dobre moke, jajc in nekaj vode. Razvaljamo na nožev rob debelo. Ko se medlo osuši, ga zrežemo na prst dolge in pol prsta široke rezance. Skuhamo jih v slani vodi, malo odcedimo, polijemo z mlačno vodo ter stresemo v kozico. Potresemo z zdrobljeno domačo skuto. Posebej segrejemo domačo zaseko z ocvrto čebulo in kislom smetano. Prilijemo jo po skuti in postavimo za kratek čas v pečico, da se segreje. Postrežemo vroče.

MÁKOVI RÉJZANCI (MAKOVI REZANCI)

Olje, mak, sladkor

Zamesimo testo kot za skutine rezance, skuhamo in odcedimo. Narahlo jih pokapamo z oljem. Mak s sladkorjem stolčemo v možnarju in z njim potresemo rezance.



ZELĐOVE FLIKICE (ZELJNE KRPICE)

Testo za krpice: 20 dag moke, 2 jajci, 4 dag maščobe, 1 dag sladkorja, 5 dag čebule, 5 dag prekajene slanine, 25 dag svežega zelja, ščepek kumine, sol, nekaj kapljic rdečega vina

V maščobi zarumenimo sladkor, dodamo sesekljano čebulo in slanino. Prepražimo, dodamo na krpice narezano zelje, začimbe in osolimo. Prilijemo malo tople vode in dušimo. Mehkemu zelju prilijemo rdeče vino in dušimo še nekaj minut. Nato dodamo kuhane in odcejene krpice in po potrebi solimo. Vse skupaj dobro premešamo in nekoliko pogrejemo. Ponudimo vroče.

PŠENIČNI ŽGANIKI (PŠENIČNA POLENTA)

1l vode, košček masla ali masti, kavna žlička soli, ½ l pšeničnega zdroba, ocvirki za preliv.

Vodo z maslom ali mastjo in soljo pustimo, da zavre. V vrelo vodo zamešamo pšenični zdrob ter kuhamo nekaj časa na vročem, nato temperaturo zmanjšamo in počasi kuhamo še pol ure. Polento režemo z lopatico ali žličko, ki jo vsakič pomočimo v vrelo mast ali zaseko. Zabelimo z ocvirki in ponudimo s solato iz kislega zelja.

KUKORČNI ŽGANIKI (KORUZNI ŽGANCI)

25–30 dag koruzne moke, 2 ½ krat toliko vode, kot je moka, 4 dag olja

Koruzno moko stresemo v vrelo vodo. Ko moka prevre, kepo prebodemo ali pa pustimo v njej stati žlico ali kuhalnico. Kuhati jo moramo ½ ure. Odvečno vodo odlijemo. Žgance delno zabelimo že v loncu, da se lepše mešajo. Zmešani naj pokriti stojijo 10 min. Žganci morajo biti rahli. S kuhalnico jih jemljemo iz lonca in jih z vilicami drobimo v skledo. Zabelimo z zaseko, ocvirki ali kislo smetano. Zraven ponudimo kislo zelje.

Moje beležke:



IDINSKA ZLEJVANKA Z BUČNIM OLJEM (AJDOVA VLIVANKA Z BUČNIM OLJEM)

18 dag ajdove moke, 6 dag pšenične moke, 1 jajce, ščepec soli, mleko po potrebi

Iz naštetih sestavin naredimo testo, ki je nekoliko gostejše kot za palačinke. Ajdovo moko pred tem poparimo. Pripravljeno testo vlijemo v pekač, ki je premazan z bučnim oljem. Po testu potresemo mlete ocvirke in še nekaj kapljic bučnega olja ter spečemo.

IDINSKA ZLEJVANKA (AJDOVA VLIVANKA)

1l mleka, 1 jajce, sol, 7 velikih nekoliko zvrhanih žlic ajdove moke, 5 velikih nekoliko zvrhanih žlic bele moke, 1 žlica neraztopljenе masti ali margarine za mazanje pekača, 1 žlica tekoče maščobe za pomastitev med peko

Pri dodajanju moke se nekoliko ravnamo po lastnih izkušnjah, ker moka ni vedno enako suha. Jajce prej stepemo. Vse sestavine dobro zmešamo in razžvrkljamo. Velik pekač izdatno namažemo z mrzlo maščobo. Nanjo vlijemo pripravljeno testo in pečemo v vroči pečici. Proti koncu peke jih pokapljamo z žlico tekoče maščobe. Peka ajdovih "zlejevank" je še vedno razširjena v posameznih predelih Goriškega, kjer jih radi pripravijo za zajtrk in ponudijo z belo "žitno" kavo.

RAZLIČICA: Če razžvrkljanemu ajdovemu testu dodamo 2 dag vzhajane kvasa in počakamo, da testo pred peko nekoliko naraste, spečemo bolj rahle vzhajane ajdove "zlejevank".

KUKORČNA ZLEJVANKA (KORUZNA VLIVANKA)

1 do 1,5 litra mleka, 1 liter koruzne moke, 3 žlice sladkorja, 7 žlic smetane, 2 jajci, sol, sladkor v prahu, maščoba za pekač

Iz sestavin naredimo gladko tekoče testo, ga vlijemo v močno pomaščen pekač in pečemo v pečici najprej pri 200°C, nato pri 175°C dobre pol ure. Zlejevanko narežemo na kose, potresemo s sladkorjem in ponudimo.



KÜLINJI

50 dag moke, 3 do 4 jajca, mlačna voda, 10 dag masti (zaseke), 2 dl kisle smetane, malo maka

Iz moke, jajc, mlačne vode in soli zamesimo testo kot za rezance, ga razvaljamo in narežemo na 4 cm široke kvadratke ali krpice ter jih na prtu na pol posušimo. Kvadratke stresemo v vrelo slano vodo in damo v kozico, v kateri smo razpustili mast (zaseko). Prelijemo jih s prevreto kisló smetano in potresemo z makom, lahko jih tudi posladkamo.

DOMAČI REJZANCI (DOMAČI REZANCI)

20 dag ostre moke, 1 drobno jajce, žlica ali 2 mrzle vode

Zamesimo trdo, a gladko testo, ga zelo natanko razvaljamo in narežemo tanke rezance. Pri valjanju varčujemo z moko, sicer juha ne bo bistra.

LANGAŠ

50 dag mešane bele moke ($\frac{1}{2}$ ostre , $\frac{1}{2}$ gladke), 25 dag kuhanega olupljenega in pretlačenega krompirja, 3 dag kvasa, 1 pičla žlička sladkorja za kvas, 3 dl vode, 1 ravna žlička soli

PREMAZ: 4–5 strokov strtega česna, namočenega v 1 dl mrzle vode

ZA CVRTJE : olje ali mast

PRIPRAVA : Kvas zmešamo z žličko sladkorja, prilijemo 1–3 žlice tople vode, pokrijemo in počakamo, da vzhaja. Iz naštetih sestavin urno zamesimo testo, ki ga razdelimo na 6–7 hlebčkov. Dobro povaljamo položimo na pomokano desno in pokrijemo . V kozici pripravimo maščobo, ki naj bo vsaj 2 prsta visoko.

Moje beleške:



DÖDÖLI (KROMPIRJEVI ŽGANCI)

1l vode, 2 srednje debela krompirja, pičla žlička soli, pol litra ostre bele moke

Na tanke listke narezane in na 4 žlicah masti ali olja svetlo prepražena čebula, 2 dl goste kisle smetane, ščepec soli. Dödole kuhamo v loncu. V vodo damo na ploščice narezan krompir in solimo. Kuhanemu dodamo moko in kupček prebodemo s kuhalnico. Lonec dobro pokrijemo. Počasi naj vre 25 minut. Odlijemo malo (lonček) žgančevke in jo shranimo. Temperaturo znižamo in žgance temeljito mešamo. Če so preveč trdi, prilijemo krop, ki smo ga prej odlili. Pokrito kuhamo še 15 minut, vmes večkrat premešamo. Biti morajo gladki, brez keplic moke ali krompirja, vendar dovolj gosti. S pomočjo kuhavnice in vilic jih nadrobimo in prelijemo z zabelo.

ZABELA: Svetlo praženi čebuli prilijemo kisko smetano. Takoj ko zavre, jo odstavimo in dodamo ščepec soli.

Moje beležke:



ZELENJAVNE JEDI

KRUMČOV PAPRIKAŠ (KROMPIRJEV PAPRIKAŠ)

1 kg krompirja, 6 dag masti, 1 žlička rdeče paprike, sol, 3 zrna popra, malo kumine, 1 lovorjev list, 2 dl kisle smetane, malo peteršilja

Na masti prepražimo čebulo in ko malo zarumeni, dodamo žličko mlete paprike, na krhle zrezan krompir ter lovor, osolimo, zalijemo in premešamo. Ko je krompir že skoraj mehak, dodamo peteršilj, malo pokuhamo, po potrebi še malo zalijemo in na koncu primešamo kisko smetano.

GRENADIRMARŠ ali GRANADERMARŠ

Krompir, čebula, sol, rdeča paprika, testenine (domače ali kupljene)

Krompir olupimo in ga narežemo na majhne kocke. Čebulo sesekljamo in jo prepražimo na vroči maščobi. Ko je čebula sprazena, dodamo rdečo papriko in zalijemo z malo vode. V to vodo damo narezan krompir, solimo, popramo. Krompirju dolijemo toliko vode, da voda stoji kakšna dva centimetra pod površino krompirja. Skuhamo do mehkega. Med kuhanjem krompirja skuhamo testenine v slani vodi in jih odcedimo. Ko je krompir kuhan, ga zmečkamo v vodi, v kateri se je kuhal. Nato dodamo testenine, premešamo in dobro kosilo je pripravljeno. Samo še zeleno solato dodamo in dober tek!

POPARJENE ZELĐOVE GLAVE (OPARJENE ZELJNE GLAVE)

1 kg zeljnih glav, mast, čebula, sol, juha, košček masla, kislá smetana

Trde zeljne glavice razrežemo po dolgem na več delov, jih operemo in odcedimo ter položimo na vročo mast z ocvrto čebulo. Posolimo, prilijemo malo zajemalko juhe in pokrite mehčamo. Mehkim dodamo košček masla, nekaj žlic kisle smetane in v pečici še rahlo zapečemo. Zraven ponudimo kuhano nemastno svinjsko glavo.



PRAŽENO KISILO ZELĎE (PRAŽENO KISLO ZELJE)

1 ½ kg kislega zelja, 2 žlici masti, 2 žlici moke, drobna čebula, sol, sladkor

V masti zarumeneli čebuli in sladkorju dodamo kisló zelje, premešamo in pokrito pražimo. Prilijemo nekoliko juhe, osolimo ter prekuhamo. Če je zelje prekislo ga prevremo in vodo odcedimo.

SVINJSKI GULAŠ S KISLIN ZELJĎON (SVINJSKI GOLAŽ S KISLIM ZELJEM)

1 čebula, ½ kg svežega svinjskega mesa, rdeča paprika, sol

Razgrejemo žlico masti in v njej zarumenimo čebulo. Dodamo meso (obreznine pri kolinah), lahko tudi flam, razrezano na kocke. Dušimo počasi, pokrito, da se meso zmehča. Nato ga potresemo s papriko, soljo, z žlico moke, premešamo in dodamo kisló zelje, ki ga prej prevremo v vodi in odcedimo. Vse skupaj prevremo. Lahko dodamo tudi kisló smetano. Postrežemo s pečenim krompirjem.

MLEJČNA REPA (MLEČNA REPA)

1 kg kisle repe, lovorjev list, nekaj zrn popra, 1–2 dl prosene kaše, 2 dl kisle smetane, 1 žlička moke

Kisló repo operemo, če je prekisla jo damo kuhat v vreli krop, solimo, dodamo lovorjev list in poper. Pokrijemo in kuhamo približno 40 minut. Dodamo oprano proseno kašo in spet kuhamo 20 minut. Primešamo in dolijemo kisló smetano, ki smo ji primešali moko. Zraven ponudimo vrtanek, kruh ali kuhan krompir.

MASEN GRAJ (FIŽOL S SMETANO)

½ l pisanega fižola, 3 dl kisle smetane, 1–2 žlici zaseke, 1 čebula

Kuhan fižol odcedimo in stresemo v skledo. Na zaseki prepražimo čebulo, dodamo kisló smetano, sol in polijemo čez fižol. Ponudimo vročega. Zraven ponudimo domač kruh.



GRAJOVA KAŠA (PROSENA KAŠA S FIŽOLOM)

¼ litra prosene kaše, malo kumine, 1 lovorjev list, 1 strok česna, 1 žlica masti, 1 manjša čebula, 1 žlička rdeče paprike

Prebrano in oprano kašo damo v kozico in dolijemo toliko vroče vode, da je kaša lepo pokrita. Dodamo lovorjev list in malo kumine. Osolimo in počasi kuhamo. En dan vnaprej namočen fižol damo kuhat. Kuhanega odcedimo. Ko je kaša že lepo mehka in voda pokuhana, premešamo fižol, dolijemo malo fižolovke, premešamo ter dodamo sesekljan česen. Posebej razgrejemo mast in prepražimo čebulo, da zarumeni. Dodamo papriko in jo primešamo kaši. Še malo posolimo in postrežemo vroče.

GRAJ Z BILICAMI (STROČJI FIŽOL Z JAJCI)

1 kg kuhanega stročjega fižola, mast za pekač, 6 trdo kuhanih jajc, 1 strok strtega česna, 1 žlička sesekljane čebule, 4 dl kisle smetane, sol

Plast odcejenega stročjega fižola damo v pomaščen pekač, nato na lističe narezana jajca in zopet plast fižola. Polijemo s kisló smetano, v katero smo zmešali sol, česen, čebulo, zelen peteršilj. Pečemo 20 minut pri temperaturi 200°C.

KISILO ZELĐE Z GRAJON (KISLO ZELJE S FIŽOLOM)

1 drobna čebula, mast, rdeča paprika, sol, česen, 1 lovorjev list

Skuhamo čez noč namočen fižol. Posebej obarimo kisló zelje, če je prekisló ga odcedimo. Naredimo svetlo prežganje z ocvrto čebulo, mleto rdečo papriko, zalijemo z mlačno vodo in razmešamo. Kuhan fižol z vodo vred primešamo kuhanemu zelju, dodamo prežganje, osolimo, dodamo česen, lovorjev list in vse skupaj še enkrat pokuhamo.

KŪJANO KISILO ZELĐE (KUHANO KISLO ZELJE)

1 ½ kg kislega zelja, 2 žlici masti, 2 žlici moke, drobna čebula, sol

Kisló zelje prekuhamo v slani vreli vodi. Napravimo blede prežganje iz masti, moke in ocvrte čebule. Razmešamo in dodamo zelju, s katerega odlijemo nekaj kislé vode in še malo prekuhamo. Posolimo in serviramo.



GRAJOV PAPRIKAŠ (PAPRIKAŠ IZ STROČJEGA FIŽOLA)

6 dag masti, 2 čebuli, 1 žlička sladke paprike, 1 kg stročjega fižola, 1 strok česna, sol, 2 žlički moke, 2 dl kisle smetane, lovorjev list

Na masti prepražimo zrezano čebulo. Ko zarumeni ji dodamo papriko, osolimo in zalijemo z vodo. Dodamo lovorjev list, strok strtega česna, kuhan in odcejen stročji fižol. Prevremo, premešamo in zalijemo s podmetom kisle smetane in moke. Zraven ponudimo pire krompir.

TIKVIN PAPRIKAŠ (BUČNI PAPRIKAŠ)

1 srednje velika jedilna buča (lahko navadna), 2 dl kisle smetane, 1 žlica masti, 1 čebula, 1 strok česna, 1 lovorjev list, sol, malo kumine, žlička rdeče paprike

Bučo prerežemo na polovico, olupimo in odstranimo sredino. Trdi del na grobo zribamo in malo pokapamo z domačim kisom ali rahlo osolimo. Na masti prepražimo čebulo in ko rahlo zarumeni, dodamo žličko mlete paprike, lovorjev list, strt česen in malo zalijemo. Dodamo rahlo ožete naribane bučke, osolimo, premešamo in kuhamo počasi 20 minut. Nato pomokamo in dodamo kisló smetano. Ponudimo s krompirjem.

MLEČNE UBORKE (MLEČNE KUMARE)

2–3 kumare, česen, 1 žlička rdeče paprike, kumina, kisló mleko

Kumarice olupimo, na tanko narežemo in malo osolimo. Odvečno vodo odlijemo in stresemo v lončeno posodo. Dodamo na drobno narezan česen, žličko rdeče paprike, malo kumine in soli. Prilijemo domače kisló (sedeno) mleko, ki smo mu pustili tudi smetano. Zraven ponudimo domač kruh ali vrtanek.

Moje beleške:



ZAFRIGANE UBORKE (KROMPIRJEVA JUHA Z KUMARAMI)

1 kg kumar, 6 debelih krompirjev, sol, 6 dag masti, 1 žlica moke, ½ žlice sesekljanega čebule, kis, poper, 2 stroka sesekljanega česna, 1 kozarec kisle smetane

Olupljene in na kolobarje narezane kumare potresemo s soljo. V slani vodi skuhamo na kocke narezan krompir. Napravimo rumeno prežganje iz masti, moke in čebule. Zalijemo z mrzlo vodo, razmešamo in vlijemo na krompir. Ko prevre, dodamo ožete kumare, kis, strt česen, poper, če je potrebno še malo solimo in okisamo. Še malo vremo in dodamo razmešano smetano.

SATARAŠ

2 žlici masti, 8 srednje velikih paprik, 4 paradižnike, sol, poper, 4 jajca.

Čebulo drobno zrežemo, papriko narežemo na rezine, paradižnik olupimo in grobo zrežemo. Na masti rahlo zarumenimo čebulo in dodamo papriko in poper po želji. Dušimo tako dolgo, da voda izpari. Brž ko se na dnu posode pokaže maščoba dodamo stepeno jajce in mešamo, da se jajca enakomerno porazdelijo in zakrknjejo. Jed postrežemo z domačim črnim kruhom.

SIRAUVO KISILO ZELJE S KADE (SIROVO KISLO ZELJE S KADI)

Kislo zelje, bučno olje, 1 sesekljana čebula, sol, poper

Z vilicami zrahljamo kislo zelje pomešamo z bučnim oljem, sesekljano čebulo, malo solimo in popoprano.

ČRNA REDKEV S FIŽOLOM

2–3 gomolji črne redkve, 3 dl kuhanega fižola, kis, bučno olje, sol

Redkev natančno olupimo, ker olupke precej greni. Naribamo jo na rezance in rahlo solimo, da se nekoliko zmehča. Primešamo kuhan in ohlajen zrnat fižol, okisamo in zabelimo z bučnim oljem. Tako pripravljena je bila pozimi pogosto na mizi. S kruhom je bila v revnejših družinah čisto samostojen dnevni obrok.



GRAJ S SMETANO (FIŽOL S KISLO SMETANO)

0,5 l suhega fižola, 2,5–3 dl kisle smetane, sol

Prebran in opran fižol čez noč namakamo v mrzli vodi. Naslednji dan ga v isti vodi skuhamo. Med kuhanjem po potrebi dolivamo. Proti koncu kuhe solimo. Kuhanega odcedimo. Vodo, ki smo jo odlili, porabimo za pripravo juhe. Ohlajen fižol prelijemo s kislom smetano. V preteklosti je bil tako pripravljen fižol pogosto na mizi. V večini družin so ga "zabelili" kar s kislim mlekom. Takrat je bil zelo cenjen debelozrnat temno pisan fižol ("keber"), ki ga je danes na podeželju bolj redko najti.

LENTIBA Z ZASIKO (ENDIVIJA Z ZASEKO)

1 skledo očiščene in oprane endivije, žlica mrzle zaseke, 5–6 žlic kisle smetane, sol, kis

ZABELA: 1 veliko žlico zaseke razpustimo v ponvi toliko, da se ocvirki ločijo od maščobe in malo zacvrčijo. Prilijemo smetano in ko zavre, odstavimo. Še vročo zabelo polijemo po solati, okisamo in po potrebi dosolimo. S kosom črnega kruha je primerna za večerjo.

OLIJVI KRUMŠI (KROMPIRJEVA SOLATA)

1–2 kg krompirja, bučno olje, kis, rdeča paprika, poper, sol, čebula

Krompir skuhamo, ga narežemo in mu dodamo veliko narezane čebule. Začinimo s kisom, rdečo papriko in poprom ter zabelimo z bučnim oljem.

OLIJOV GRAJ (FIŽOLOVA SOLATA)

1 kg fižola, sol, bučno olje, domači kis

Kuhanemu fižolu dodamo čebulo, sol, bučno olje in domači kis. Zraven ponudimo namazan, opečen ali ocvrt kruh.

Moje beležke:



POGAČE

GIBICE

1 kg pšenične moke, 1 žlička soli, 1 žlica masti, isto ali sladko mleko po potrebi

Sestavine zamesimo, razvaljamo in spečemo v pomaščinem pekaču. Še vroče lahko nadrobimo v kuhano mleko. Jed je primerna za večerjo.

MASNE GIBICE (MASTNI MLINCI)

TESTO: 1 kg pšenične moke, 1 žlička soli, 1 žlica masti, kislo ali sladko mleko po potrebi

PRELIV: 2 žlici zaseke, 2–3 dl kisle smetane

Gibice spečemo in še vroče natrgamo na male kocke. Poparimo z vročim mlekom, pretresemo in pokrijemo, da ostanejo vroče. Zaseko segrejemo in ji primešamo kislo smetano. Pretresemo v lončeni skledo, prilijemo z zaseko in kislo smetano ter jed serviramo kot glavni obrok.

KUKORČNE POGAČE Z MAKON (KORUZNE POTICE Z MAKOM)

Velik pekač: 1 l mleka, 2 dag kvasa, 4 žlice sladkorja, 1 dl olja, 1 dl mlačne masti, ½ koruzne moke, 2 žlici bele ostre moke, 1-2 debeli jajci, žlička soli

NADEV: 25 dag zmletega maka, 4 žlice sladkorja.

Testo: Kvas zmešamo s sladkorjem in s tremi žlicami mlačnega mleka. Pustimo, da vzhaja. Ostale sestavine z metlico dobro premešamo in dodamo vzhajan kvas. Spet pustimo na toplem vzhajati približno 1 uro. Ko vzhaja, polovico mase vlijemo v zelo dobro pomaščen pekač in potresemo z makom, ki smo mu primešali sladkor. Čez to polijemo še preostalo maso in spečemo. Postrežemo lahko toplo ali mrzlo.

Moje beležke:



IDINSKA POGAČA (AJDOVA POGAČA S KVASOM)

80 dag ajdove moke, 4 dag kvasa, 1 l mleka, 3 dl kisle smetane, 3 jajca, sol

Iz sestavin zamesimo gladko testo in dodamo vzhajat. Ko je vzhajano, ga damo v dobro pomaščen pekač in pogačo spečemo.

ĐABOKOVI RETAŠI (JABOLČNI ZAVITEK)

TESTO: 25 dag mehke moke, 1 ½ dl mlačne vode, 2 dag olja, 12 dag margarine, sol

NADEV: 1 ½ kg jabolk, limonina lupina, 5 dag rozin, 4 dag maščobe, 6 dag drobtin, 15 dag sladkorja, cimet

Testo: Moko presejemo, v sredini napravimo jamico. Vanjo vlijemo olje in solimo. Prilijemo mlačno vodo in gnetemo 10 min. iz testa naredimo hlebček, ga položimo na pomokano desko, pomažemo z oljem in pustimo stati slabe pol ure. V sredino pomokanega prta damo hlebček, rahlo pomažemo z oljem in razvlečemo. Porežemo robove. Testo pokapamo z raztopljeno margarino ter potresemo s prepraženimi drobtinami, naribanimi jabolki, rozinami, limonino lupino, cimetom in sladkorjem. Privihamo robove in primemo za prt z obeh strani. Vsak rob sučemo do sredine. Z majhnim križnikom izrežemo poljubno velike kose in jih vstavljamo v namazan pekač enega zraven drugega. Pečene potresemo s sladkorjem.

Moje beležke:



PREKMURSKA GIBANCA (PREKMURSKA GIBANICA) I

Za 10 oseb

VLEČENO TESTO: 30 dag mehke moke, 2 dag olja, sol, malo več kot 1 ½ dl mlačne vode

NADEV: 6 dag maka, 5 dag sladkorja, ½ kg skute, 1 jajce, 1 dl kisle smetane, 8 dag rozin, 10 dag sladkorja, 10 dag orehov, cimet, 5 dag sladkorja, ½ kg jabolk, 4 dag sladkorja, cimet, limonina lupinica, 20 dag maščobe za pokapanje, 4 dl kisle smetane

TESTO: Spočito vlečeno testo tanko razvlečemo, nato razrežemo v krpe velikosti pekača. Pekač dobro namažemo. Vanj damo eno plast testa, ga pokapamo z maščobo, potresemo z makovim nadevom in čez položimo drugo krpo testa. Pomažemo s skutnim nadevom in pokrijemo z drugo testeno krpo. To potresemo z orehovim nadevom, pokapamo z maščobo in pokrijemo s testom. Testo potresemo z jabolčnim nadevom in pokapamo z maščobo. Vse plasti nadeva še enkrat ponovimo. Na vrhu mora biti testo.

Makov nadev: Mak zmeljemo in zmešamo s sladkorjem in cimetom.

Orehov nadev: Pripravimo kot za zavitek (retaše).

Jabolčni nadev: Jabolka narežemo in do mehkega zdušimo z nekaj kapljicami olja. Dodamo začimbe in sladkor. Pri stari prekmurski gibanici je spodnje testo debelejše in iz krhkega testa.

PREKMURSKA GIBANICA II

KRHKO TESTO: 20 dag ostre pšenične moke, 10 dag margarine ali masla, ščepec soli ali ščepec sladkorja, mrzla voda za gnetenje

Krhko testo vsebuje precej maščobe za pripravo te vrste testa uporabljamo sveže maslo, lahko tudi margarino. Testo zamesimo na hladnem iz ostre moke ali iz mešanice ostre in mehke moke. Za prekmursko gibanico lahko zamesimo sladko ali slano krhko testo, zanj uporabimo samo mrzlo vodo, lahko pa tudi jajce in dodamo mleko ali kisló smetano. Moko presejemo na desko, jo posolimo ali sladkamo in vanjo z nožem dobro nadrobimo maščobo ali pa jo kar z mrzlimi dlanmi zdrobimo med moko. Z dolivanjem mrzle vode hitro zamesimo gladko testo. Namesto z vodo pa lahko vse sestavine zamesimo v gladko testo z dodatkom jajca in mleka. Pripravljeno testo naj pol ure počiva na hladnem.



VLEČENO TESTO: 90 dag mehke pšenične moke, 1 jajce, 1 žlica rastlinskega olja, ščepec soli, ščepec sladkorja, mlačna voda za gnetenje

Vlečeno testo je zelo prožno in z malo maščobe. Za to testo potrebujemo suho in dobro uležano moko. Pomembna je tudi pravilna obdelava te vrste testa: čim bolj je testo pregneteno, tem bolj je prožno. V presejano moko na deski napravimo jamico, dodamo jajce, maščobo, sol, sladkor in sestavine začnemo gneti v testo. Med gnetenjem prilivamo vodo in testo gnetemo tako dolgo, da postane prožno.

MAKOV NADEV: 30 dag drobno mletega maka, 10 dag kristalnega sladkorja, 1 vaniljin sladkor, naribana limonina lupina

Makova zrna z mlinčkom zelo dobro zmeljemo, jim dodamo kristalni in vaniljin sladkor, naribano lupino in vse skupaj premešamo. Makov nadev bomo uporabili v dveh delih.

SKUTNI NADEV: 1 kg polnomastne skute, 10 dag kristalnega sladkorja, 2 jajci, 2 vaniljin sladkor, ščepec soli, 10 dag rozin, naribana limonina lupina

Polnomastni skuti dodamo rumenjake, vaniljin in kristalni sladkor, ščepec soli in naribano limono ter vse skupaj dobro premešamo, da je zmes gladka in mazava. V zmes na koncu vmešamo rozine, ki smo jih prej oprali, namočili v mlačni vodi in odcedili. Pripravljen nadev razdelimo na dva dela.

OREHOV NADEV: 30 dag zmletih orehov, 10 dag kristalnega sladkorja, vaniljin sladkorja, 0,5 dl ruma

Skrbno prebrana orehova jedrca zmeljemo v mlinčku. Zmlete orehe nato pomešamo s kristalnim in vaniljin sladkorjem ter rumom. Orehov nadev uporabimo v dveh delih.

JABOLČNI NADEV: 1 kg jabolk, ščepec soli, 12 dag kristalnega sladkorja, 2 vaniljin sladkorja, cimet, 10 dag drobtin, pomešanih z 1 vaniljin sladkorjem

Jabolka olupimo, naribamo na tanke rezance ali rezine, dodamo kristalni in vaniljin sladkor, cimet ter vse skupaj rahlo zmešamo. Ta nadev lahko pripravimo tudi tako, da naribana jabolka po želji rahlo posolimo, jih pustimo nekaj časa počivati, nato jih ožamemo in jih šele nazadnje dodamo preostale naštetih sestavine. Jabolčni nadev razdelimo na dva dela.

Moje beležke:



SMETANOV LEGIR: 6 dl goste kisle smetane, 5 jajc

Iz beljakov stepemo trd sneg. Posebej zmešamo rumenjake in kisko smetano, v maso nato počasi vmešamo trd beljakov sneg. Smetanov legir uporabimo za preliv vsake plasti nadeva v prekmurski gibanici. Celotno količino pripravljenega smetanovega legirja je treba razdeliti na deset enakih delov.

MAŠČOBNI PRELIV: 25 dag margarine ali masla ali rastlinskega olja

Za maščobni preliv lahko uporabimo rastlinsko olje, raztopljen maslo ali margarino ter kombinacijo rastlinskega olja in margarine.

TIKVAČE

srednje debela zelena buča, vlečeno testo, 4 jajca, ¼ l kisle smetane, mast, sol

Naredimo vlečeno testo in ga razdelimo na tri dele. Olupljeno bučo zribamo na rezance, malo posolimo, premešamo in pustimo počivati kratek čas. Smetano zmešamo z jajci, mast pa raztopimo.

V pomaščeno tepsijo ali večji pekač raztegnemo en del testa, poškopimo z mastjo in z zmesjo smetane in jajc. Potresemo z ožetimi bučami in pokrijemo s testom. Spet potresemo z mastjo, z zmesjo kisle smetane in še enkrat potresemo buče. Pokrijemo, rahlo namažemo s smetano in pečemo. Pečeno premažemo s smetano, nekoliko ohladimo in narežemo na trikotnike.

KISILAKOVE POGAČICE (POGAČICE S SKUTO)

40 dag skute, 1 dag čebule, 1 strok česna, ščep kumine, sol, 1 mala žlička rdeče paprike

V skledi rahlo razmešamo skuto, dodamo kumino, sol, papriko in strt česen. Oblikujemo pogačice in pečico rahlo segrejemo. Sušimo 2–3 dni na topli peči.

Moje beležke:



KVAŠENA ĐABOKOVA POGAČA Z OREJI (KVAŠENA JABOLČNA POGAČA Z OREHI)

ZA TESTO: 60 dag moke, 3 dag kvasa, 1 žlico sladkorja, 1 jajce, 5 dag margarine ali belega olja , približno 2,5 dcl mleka

ZA NADEV: 10–12 srednje debelih kislh olupljenih in naribanih jabolk, 15 dag mletih orehov, 4 žlice sladkorja, 1 žlica ruma, 2 dl kisle smetane

Iz vzhajanelega testa in drugih sestavin za testo zamesimo bolj mehko testo. Mesimo toliko časa, da se loči od posode in roke. Nato počakamo, da pokrito na toplem vzhaja na dvojno količino. Vzhajano testo z rokami raztegnemo in rahlo potlačimo v dobro pomaščen pekač. Testo pokrijemo z krpo in počakamo 15–20 min, da podobno vzhaja. Tedaj po testu raztegnemo za prst na debelo naribanih jabolk, ki jih potresemo z mešanico sladkorja in orehov. Na del rahlo potlačimo z vilico in damo v vročo pečico. Proti koncu pečenja pogačo pokapljamo z 2 dl ne preveč gosto kisle smetane (smetano po potrebi razredčimo z žlico mleka). Spečemo do konca. Po želji potresemo s sladkorjem v prahu.

SADNI KRŪJ (BOŽIČNI SADNI KRUH)

Za hlebec sadnega kruha potrebujemo suho sadje in krušno testo, in sicer 20 dag sliv, 20 dag hrušk, 20 dag jabolčnih krljev, 15 dag fig, 10 dag grobo sesekljanih orehov, 10 dag rozin, 15 dag sladkorja, kozarček ruma ali žganja.

Dobro oprane suhe slive, hruške, in jabolčne krlje damo v skledo in zalijemo z vodo, ki smo ji dodali kozarček ruma ali žganja (rum je bolj aromatičen). Tekočina naj sadja ne pokriva, zato ga večkrat premešamo. Pokrito postimo čez noč. Pred uporabo slivam odstranimo peške in vse sadje drobno narežemo. Če preveč osušeno in ga namakanje ne zmehča, ga prevremo, nikakor pa se ne sme mehko skuhati. Primešamo še narezane fige, grobo sesekljane orehe in oprane rozine. Potresemo z noževo konico cimeta in mletih klinčkov. Od vzhajanelega krušnega testa odvezamemo 50 dag testa in vanj vgnemo pripravljeno sadje. Po okusu sladkamo. Kruh bo okusnejši če skupaj s sadjem vmesimo 4–5 žlic vode, v kateri se je sadje namakalo. Oblikujemo hlebec ali štruco, ki naj vzhaja na prtiču v okrogli ali podolgovati posodi. Vzhajanelega previdno vzamemo v pomazan in pomokan model ter spečemo. Kruh naj se pokrit ohladi v modelu, šele potem ga zvrnemo. Razrežemo popolnoma ohlajenega.



KVASENICA

TESTO: 40 dag moke, 3 dag kvasa, žlička sladkorja, 2,5 dl mleka, sol, 1 jajce, 5 dag masla ali margarine.

Iz naštetih sestavin in vzhajane kvasa zamesimo rahlo testo. Vzhajano testo razvaljamo za prst debelo v velikosti loparja. Rob testa je nekoliko debelejši in rahlo zavihan, da zadrži iztekanje nadeva. Testo na loparju pustimo ponovno vzhajati, nato ga prekrijemo z nadevom.

NADEV: 1,5 kg sveže skute, 3 jajca, 2 dl kisle smetane, sladkor za posipanje.

Skuto zdrobimo in zmešamo z sladkorjem ter kislom smetano, v katero smo stepili jajca. Zunanji rob testa namastimo s koščkom masla ali margarine. Nadev premažemo še s kislom smetano in vse skupaj postavimo v krušno peč ter primerno spečemo. Nadev je lahko iz skute in rumenjakov ali pa iz orehov in maka. Priprava nadeva in premaza je velikokrat odvisna od sestavin, ki jih ima gospodinja pri hiši.

OCVERKOVE POGAČE (OCVIRKOVE POGAČICE)

50 dag pšenične moke, 5 dag masti, sol, 3 dag kvasa, 4 žlice kisle smetane, 1 rumenjak, mleko po potrebi

OCVIRKOV PREMAZ: 25 dag dobro mletih ocvirkov, 6 dag mehke masti, po želji z dodatkom popra

Kvasu dodamo žličko sladkorja in tri žlice toplega mleka ter pustimo, da vzhaja. Iz ostalih sestavin in vzhajane kvasa zamesimo bolj trdo testo in ga oblikujemo v hlebček, ki ga pokrijemo in pustimo počivati okrog 30 minut. Spočito testo razvaljamo za prst na debelo in nanj razporedimo tretjino premaza iz mletih ocvirkov. Testo zložimo – pregibamo v dvakrat po dve plasti in pustimo da počiva 30 minut. Potem ga stanjšamo v za prst debelo plast testa tako, da z valjarjem udarjamo po njem. Dodamo drugo tretjino premaza: testo ponovno pregibamo in postimo počivati: ko ga tretjič stanjšamo, ga premažemo z zadnjo tretjino ocvirkovega premaza. Pri zadnjem tanjšanju pustimo za palec debelo testo in s kozarcem izrežemo pogačice poljubnih velikosti, jih zložimo v pekač, z nožem naredimo v testo kvadratno mrežico, premažemo z jajcem in spečemo. Če v testo zamesimo poper ali ga potrosimo po površini pogačic, dobimo pikantne ocvirkove pogačice. Iz kvašenega testa in celih ali mletih ocvirkov spečejo nekateri tudi ocvirkovo rulado.



KUKORČNA POGAČA Z MAKON PA Z ĐABOKAMI (KORUZNA POGAČA Z MAKOM IN JABOLKI)

1 l mleka, 3 dag kvasa, 4 žlice sladkorja, 1 dl belega olja ali toliko mlačne tekoče masti, 0,5 l koruzne moke, 2 žlice ostre bele moke, 2 stepeni jajci in žlička soli

NADEV: 4 debelejšje olupljena in naribana kislajabotka, 20 dag mletega maka, 2–3 žlice sladkorja, zmešanega z makom

Kvas mešamo z žlico sladkorja in tremi žlicami toplega mleka, pokrijemo in počakamo, da vzhaja. Z metlico dobro zmešamo vse sestavine za testo, mleko naj bo mlačno. Umešamo še vzhajani kvas. Pokrijemo posodo, postavimo na toplo in počakamo približno 1 uro, da tekoče testo nekoliko vzhaja. V dobro pomaščen in pomokan pekač vlijemo malo več kot polovico testa. Potresemo z rahlo ožetimi jabolki (če so zelo sočna), čez jabolka potresemo mak in previdno nizko nad pekačem prelijemo in pokrijemo s preostalim testom. Spečemo. Vzamemo iz pečice in takoj premažemo s kislometano. Ponudimo toplo ali mrzlo.

KISILAKOVA POSOLANKA (SKUTINE POSOLANKE)

20 dag moke, 2 dag kvasa, 3 žlice olja ali masti, žlica sladkorja, malo soli, mleko

NADEV: 50 dag skute, 1 stepeno jajce, 3 žlice kisle smetane, 1 žlica ostre bele moke ali zdroba, sladkor po okusu, ščep soli

PREMAZ: 4 žlice kisle smetane za premaz pečene "posolanke"

Iz moke vzhajanega kvasa in preostalih sestavin zamesimo mehkejšje testo. Mesimo, da se delajo mehurji. Oblikujemo hlebček, ki naj pokrit počiva, da dvojno nastane. Lopar potresemo z mešanico moke in koruznega zdroba. Hlebček rahlo razvaljamo v približno cm debelo lepo okroglo ploščo. Počakamo nekaj minut, da testo ponovno vzhaja. Obložimo ga z nadevom in spečemo v krušni peči. Če krušne peči ni, posolanke oblikujemo v okrogli lončeni "tapsiji" ter spečemo v pečici.

NADEV: Skuto na drobno zdrobimo z vilicami, dodamo stepeno jajce, kislometano, ostro moko ali zdrob, malo soli in sladkor po želji. Takoj ko jo vzamemo iz pečice, jo namažemo s kislometano.



KVAŠENO TESTO ZA POTICE

50 dag mehke moke, 3 dag kvasa, 8 dag surovega masla ali margarine, 8 dag sladkorja, 2–3 rumenjake, pol žlice soli, 1 žlico ruma, približno 2–2,5 dl mleka, limonina lupina, maščobe in moka za model

Za testo pripravimo kvas posebej v skodelici z žličko sladkorja in nekaj žlicami mlačnega mleka. Moki dodamo vse druge sestavine in vzhaja kvas. Prilijemo še toplega mleka po potrebi (različno suha moka zahteva različne količine mleka). Testo stepamo ali mesimo, da se delajo mehurji in se loči od rok. Biti mora bolj mehko, a ne preveč. Pustimo ga v posodi, zgoraj rahlo pomokamo in pokrijemo s toplim prtičem. Ko ponovno vzhaja, ga uporabimo za potice, buhtlje, niške, kvašene flancate in preproste krofe. Po okusu in izkušnjah lahko dodamo ali odvezamo nekaj dag moke, maščobe ali sladkorja. Vendar sladkorja ne sme biti preveč, ker se potem testo pri peki, še posebno pa pri cvrtju rado žge. V prekmurski kuhinji pogosto uporabljamo kvašeno testo. Pri prehranjevanju je izdatno in laže prebavljivo od drugih težjih vrst. Potice poimenujemo po nadevu, ki ga vsebujejo, npr. orehove, makove, rozinove, rožičeve ipd.

NADEVI ZA POTICE

OREHOV NADEV: 25dag sladkorja, približno 2 dl vode, 40 dag mletih orehov, 3 dag masla/margarine, 1 žlica medu, 2 žlici ruma, 2 beljaka.

Sladkor zavremo skupaj z vodo in odstavimo. Dodamo orehe, maslo, med in rum. Na koncu rahlo umešamo trd sneg beljakov. Nadev namažemo na razvaljano testo in potico tesno zvijemo.

MAKOV NADEV: 25 dag sladkorja zavremo z 2,5 dl vode. Dobro mleti mak poparimo in odstavimo. Zrahljamo ga s trdim snegom in namažemo na razvaljano testo.



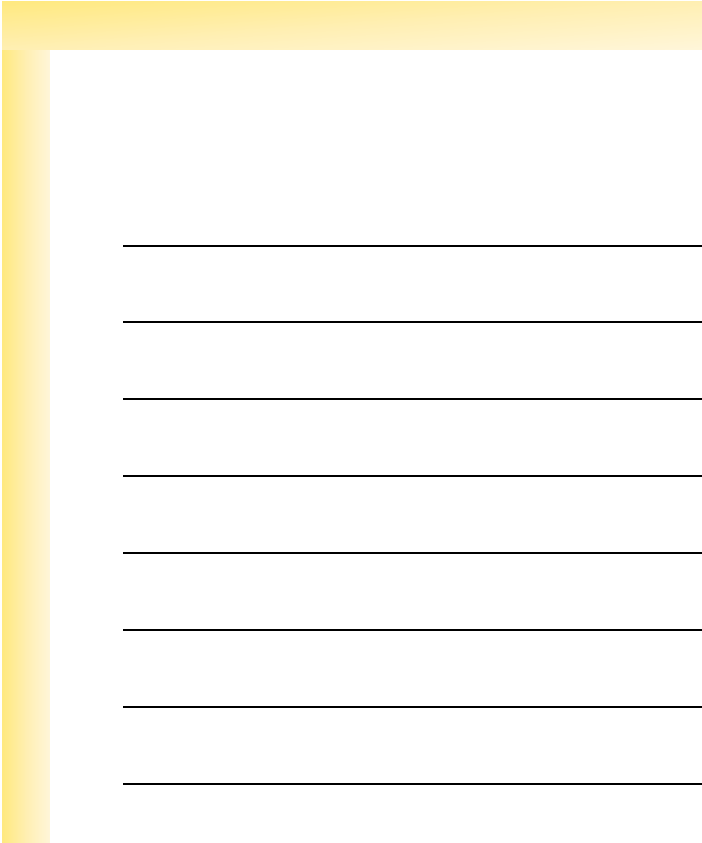
DODATKI K JEDEM

SMETANOV REN (SMETANOV HREN)

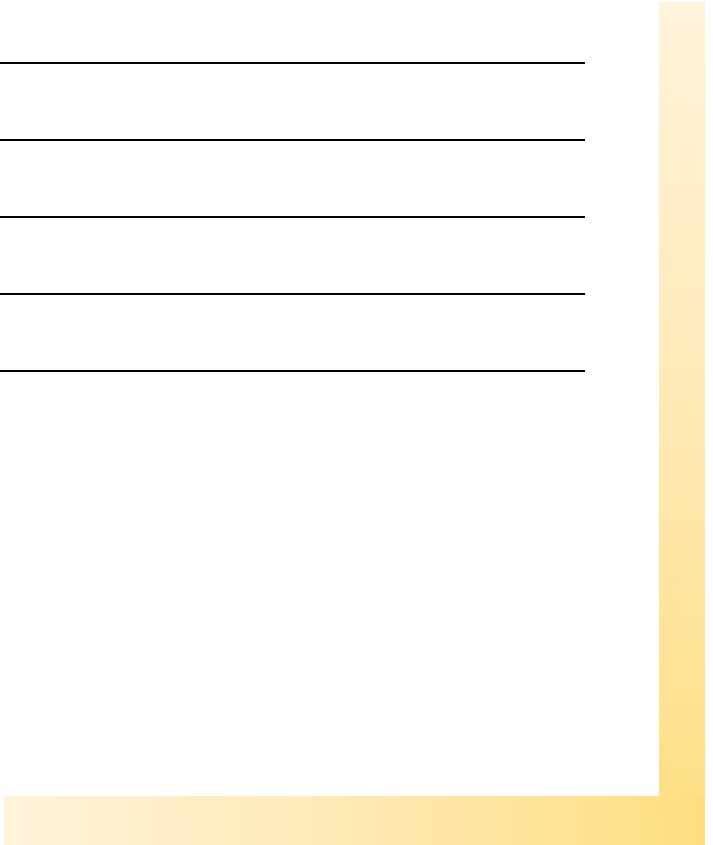
2 dl goste kisle smetane, 2 veliki žlici sveže naribanega hrena, ščepec soli, ščepec sladkorja in pol drobnega kislega nastrganega jabolka

Smetanov hren pripravimo vsaj uro prej, preden ga ponudimo. Sveže nariban hren zamešamo v smetano, malo solimo in zelo malo sladkamo. Kislo jabolko olupimo in nastrgamo naravnost v pripravljen hren ter takoj zmešamo, da ne porjavi.





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal black lines spaced evenly down the page.



Lined writing area with 20 horizontal lines.

