



MOJCA KOMAN

Kuham

*spomladi, poleti, jeseni
in pozimi*



Kmečki glas

Povabilo h knjigi 5

Iščemo barve 7

Pomlad 16

- Smukavc 18
- Nežna ribja juha 20
- Porova juha 22
- Mesne kroglice po švedsko 24
- Ocvrte ribje palčke 26
- Puranji zrezki s koromačem in gobicami
v smetanovi omaki 28
- Zelenjavna zložanka 30
- Ajdovi krapi s skuto in proseno kašo 32
- Sladka hrenova omaka po nonino 34
- Šparglji na žaru s paradižnikovo omako 36
- Ješprenjeva solata s špinačo in redkvicami 38
- Avokadova solata po mehiško 40
- Marmeladna pita drobljivka 42
- Skutna pita z marmelado 44
- Jagodno-rabarbarin posladek v kozarčku 46

Poletje 48

- Kremna juha z brokolijem in bučkami 50
- Piščanec v jogurtovi omaki 52
- Parmigiana po moje 54
- Pita s skuto in češnjevimi paradižniki 56
- Nadevane bučke patišonke iz pečice 58
- Rakci na žaru 60
- Sardele po sicilijansko 62
- File trske v limonovi omaki iz pečice 64
- Paradižnikova solata z oljkami in mocarelo 66
- Jogurtova strjenka z limono v kozarcu 68
- Kolač iz prosene kaše, kokosa in poletnega
sadja 70
- Krhko pecivo z robidnicami 72
- Kokosovo-mandljeve kroglice 74
- Slivovi cmoki iz skutnega testa 76
- Jabolčna posipanka 78

Jesen 80

- Kolerabni fritati 82
- Bistra juha s tortelini 84
- Korenčkova juha z rdečo lečo in lovorjem 86
- Ocvrta cvetača 88
- Pečen krompir kot pahljača 90
- Osso buco iz pečice 92
- Piščanec v limonovi omaki s šampinjoni 94
- Svinjski zrezki v smetanovi omaki z bučnimi
semeni 96
- Aromatičen kari iz svinjine in daikona 98
- Solata s pečeno rdečo peso in kefirjevo
polivko 100
- Mafini s kakijem in orehi 102
- Prleška gibanica 104
- Baklava z orehi 106
- Pečeni štrukeljčki z makovim nadevom 108
- Jabolčni trifles s karamelnim prelivom 110

Zima 112

- Kunčja obara 114
- Juha z rezanci po japonsko 116
- Boršč po moje 118
- Bloška trojka (ali kavla, kavra, kolerada) 120
- Bograč na hitro 122
- Svinjska ribica s čatnijem v listnatem
testu 124
- Enostaven piščančji kari 126
- Solata z belim fižolom, rdečim zeljem
in stebelno zeleno 128
- Brokolijeva solata s panceto
in pinjolami 130
- Solata iz črne redkve in rdečega zelja 132
- Bovški krafi 134
- Kvašeni cmoki z makom in marmelado 136
- Nemški poprnjaki 138
- Zvitki s figovim nadevom 140
- Ta hitra sadna/božična štruca 142

ZELENJAVNA ZLOŽENKA

Kaj je za vas burek in kaj pita? O tem bi se lahko prerekali v nedogled. Meni je ime skoraj nepomembno, raje imam kos te zloženske na krožniku, saj to jed obožujem in vem, da mi koristi. Poskusite tudi vi.

PRIPRAVA: 20 MIN

ČAS PEKE: 45 MIN

ZA 6 OSEB

1 kg nepasirane skute

3 jajca

1-2 žlički soli

200 g kisle smetane

100 g naravnega tekočega

jogurta

1 zavitek svežega vlečenega testa (500 g)

500 g špinacije/blitve/kopriv

1. V velikem loncu zavremo vodo in vanjo stresemo zelenje. Počakamo, da voda zavre in se zelenjava zmehča, nato vse previdno stresemo na cedilo. Ko se zelenje nekoliko ohladi, ga sesekljamo, voda pa pri tem še nekoliko odteče.
2. Skuto po okusu solimo, vmešamo jajca, nato še sesekljano zelenje. Kislo smetano posebej v skodelici pomešamo z jogurtom.
3. Pečico segrejemo na 200 stopinj in si pripravimo večji pravokoten pekač.
4. Začnemo sestavljati zloženko: v pekač pokapljamo malo jogurtovega preliva, nato položimo prvi list testa, pokapamo s prelivom, nadaljujemo z drugim listom testa, da dobimo nekoliko bolj čvrsto podlago.
5. Nato dodamo nekaj žlic nadeva, preliv, list testa in znova nadev. Postopek ponavljamo, dokler ne porabimo vseh sestavin.
6. Nazadnje prekrijemo s testom, ki ga bogato premažemo s preostankom smetanovega preliva. Pito na več mestih prebodemo do dna in jo porinemo v segreto pečico za 45 minut. Ponudimo toplo.

V OBROKU: to je glavna jed, ob kateri ponudimo sočno zeljno solato, okisan stročji fižol, lahko tudi solato iz rdeče pese iz kozarca.



SARDELE PO SICILIJANSKO

Iz preprostih sestavin narediti krasno jed, ki navduši najprej z videzom, potem pa še z okusom, je umetnost. Res je nekoliko več dela s pripravo, kot nekakšna meditacija je, ampak je vredno. Poskusite.

PRIPRAVA: 1 URA

ČAS PEKE: 20 MIN

za okrogel ali pravokoten nizek model

1,25–1,5 kg sardel

nadev:

5 žlic drobtin

50 g pinjol

šopek peteršilja

glavica česna

50 g parmezana

4 žlice oljčnega olja

50 g parmezana

4 žlice oljčnega olja

1. Sardele očistimo in nametuljkamo – to pomeni, da jih razpremo in jim odstranimo kost po celotni dolžini ter odstranimo tudi rep. (glej Iz prve roke)
2. Za nadev grobo sesekljamo pinjole in bolj na drobno česen, nato pomešamo z naribanim parmezanom, drobtinami, peteršiljem in oljem.
3. Na vsako sardelo damo za največ žličko nadeva (lahko tudi manj), povaljamo v svaljek in položimo v model. Ko končamo, potresemo po vrhu ves preostali nadev, ki nam je še ostal.
4. V pekač nalijemo 100 ml vode ali vina, pokapljamo z oljčnim oljem in porinemo v pečico za 20 minut pri 200 stopinjah.

IZ PRVE ROKE: sardele nametuljkamo takole: najprej odstranimo glavo in drobovino, s prsti tudi podrgnemo po koži, da odstranimo luske. Potem hrbtenično kost privzdignemo, po potrebi malce zarezemo pod njo, da gre lažje, primemo za repek in celotno hrbtno kost odstranimo, da dobimo tanko površino ribe, pri čemer sta »krlci« narazen.

V OBROKU: to je krasna glavna jed, zraven katere ponudimo kos kruha in veliko skledo solate. Nič ni narobe, če si po tem privoščimo še slasten sladoled. Lahko jo ponudimo tudi kot del katerekoli poletne pogostitve in z njo zagotovo navdušimo.



TA HITRA SADNA/BOŽIČNA ŠTRUCA

Na kak mrzel zimski dan se res prileže kos peciva ob toplem čaju, še posebej na nedeljo po sprehodu, ni tako? Ta recept je namenjen vsem, ki imate voljo in sestavine, a ne časa za dolge priprave in vse tiste kolobocije s kvasom. Priporočam!

PRIPRAVA: 10 MIN

ČAS PEKE: 1 ura

ZA 2 ŠTRUCI

500 g moke
vrečka pecilnega praška
500 g skute
2 jajci
150 g sladkorja
vrečka vaniljevega sladkorja
ščepec soli
lupinica eko limone in
pomaranče
50 g sesekljanih mandljev
50 g rozin
50–100 g kandiranega sadja
maslo in sladkor v prahu
za okras

1. Pečico segrejemo na 180 stopinj.
2. V skledo stremo moko, pecilni prašek, sladkor, sol, vaniljo ter lupinico limone in pomaranče, vse skupaj dobro premešamo.
3. Dodamo skuto in jajci ter dobro premešamo, da dobimo čim manj grudic. Na koncu vmešamo še rozine in kandirano sadje.
4. Vse sestavine zmešamo v gosto in nekoliko lepljivo testo, ki ga oblikujemo v klasično božično štruco. To pomeni, da testo na pomokani delovni površini povaljamo ali pa ga kar s prsti potlačimo v debel pravokotnik, nato pa skoraj celo polovico prepognemo čez drugo. Seveda lahko oblikujemo tudi običajno štručko, kot za kruh.
5. Preložimo na pekač obložen s papirjem za peko, potisnemo v segreto pečico in pečemo 1 uro.
6. Še toplo premažemo z raztopljenim maslom in obilno posujemo s sladkorjem v prahu.

V OBROKU: lahko je povsem praznično pecivo ali pa posladek po nedeljskem kosilu.



Ne za prav vsak dan v letu

To je zbirka receptov za štiri letne čase – za tiste dni, ko si želimo nekaj posebnega, nekaj drugačnega. Ko običajne testenine pač niso dovolj. Ali pa nam enostavno zmanjka idej, kako jih spremeniti v zdrav, privlačen obrok.

V tej knjigi boste našli recepte za jedi, ki so aromatične, barvite, okusne – in predvsem sezonske. Ne skrbite, zapletenih receptov v njej ni. Sama imam najraje preproste, učinkovite in zanesljive recepte. In ta kupček, ki ga držite v rokah, je natanko takšen.

Vsako poglavje – pomlad, poletje, jesen in zima – prinaša 15 receptov: od juh in glavnih jedi, do solat in sladic. Vsak recept je opremljen s fotografijo, natančnimi navodili in idejami za različice. Zraven pa še droben nasvet, kako jed vključiti v celoten obrok – za vsakdan, praznike ali nedeljsko razvajanje.

Vseh 60 receptov naj bo vaša osnova za okusno, sezonsko kuharijo. Ko jih boste nekajkrat pripravili, bodo postali vaši zvesti spremljevalci – taki, s katerimi boste zlahka poželi tudi kakšno pohvalo. Za začetek pa priporočam, da najprej preletite uvodno poglavje, v katerem osvežimo znanje o sestavljanju jedilnikov – da bodo obroki uravnoteženi, prijazni telesu in duši.

To je knjiga, ki naj vas spremlja skozi vse leto. Naj vas navdihne, spodbudi in morda



celo malo presenetiti. Da se boste odpravili na tržnico ali v trgovino po sestavine, ki jih morda še nikoli niste dali v svojo košaro. Ni vam treba daleč – ne ponujam nič eksotičnega, le tisto, kar raste tukaj in zdaj. V vsakem kraju. V pravem času. Zato ... pripravljene na kulinarično leto? Juhej!

*Mojca Koman,
univ. dipl. inž. živ. tehn.*



Cena: 24,90 EUR

www.zalozbakmeckiglas.com