Jedilnik z recepti
dijakov BIC Ljubljana
za vse dni v tednu.

TEDEN SLOVENSKE HRANE

# Naj bo na mizi res **dobro in domače.**



BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER LJUBLJANA

ZADRUŽNA ZVEZA SLOVENIJE

*Povezani z zemljo.*
*Povezani drug z drugim.*



# Dobra hrana se začne z dobrimi sestavinami.

Ob Tednu slovenske hrane smo skupaj z dijaki BIC-a Ljubljana pripravili sedemdnevni družinski jedilnik s petimi obroki na dan. Mladi ustvarjalci so navdih poiskali tudi v receptih naših babic po vsej Sloveniji ter pokazali, da si lahko tradicija in duh sodobnega časa podata roko.

V Sloveniji imamo srečo, da na kmetijah, poljih in vrtovih ter v sadovnjakih, vinogradih in oljčnikih pridne roke poskrbijo za res kakovostno hrano pristnih okusov. Dobre sestavine so temelj tako vrhunske kulinarike, prehrane v javnih zavodih kot tistega dobrega občutka, ko družina sede za mizo in v kuhinji diši po domačem.

V knjižici vas čakajo ideje za ves teden. Od zajtrkov in malic do glavnih obrokov. Želimo si, da vas spomnijo, kako dobra je slovenska hrana, in spodbudijo, da pogosteje sežete po domačih sestavinah.

**Z izbiro domače hrane ne poskrbimo le za dober obrok.**
**Povežemo se s svojimi koreninami in drug z drugim.**

Dober tek!

# Tedenski jedilnik



## Ponedeljek

Zajtrk Prosena kaša s suhimi slivami in jabolčno čežano
Malica Hruška in domači sir
Kosilo Telečja obara z ajdovimi žganci
Malica Navadni jogurt in orehi
Večerja Rženi kruh s skuto in drobnjakom, redkev

## Torek

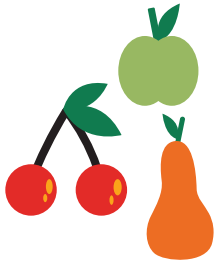
Zajtrk Umešana jajca s porom, kruh z drožmi
Malica Jabolko in lešniki
Kosilo Ričet s fižolom,
domači kruh in rdeča pesa
Malica Kefir ter suhi jabolčni in hruškovi krhlji
Večerja Jogurt z ovsenimi kosmiči in naribano hruško

## Sreda

Zajtrk Ajdov kruh s skuto in medom, jabolko
Malica Navadni jogurt in lešniki
Kosilo Pečena postrv,
kuhan krompir z blitvo in radičeva solata
Malica Hruška in domači sir
Večerja Fižolova solata z bučnim oljem, rženi kruh

## Četrtek

Zajtrk Mlečna ovsena kaša z jabolki in lešniki
Malica Hruška in lešniki
Kosilo Bučna juha s praženimi bučnimi semeni,
slani skutni štruklji, radič
Malica Kefir in suhe slive
Večerja Polnozrnati kruh z namazom iz sardin, korenček



## Petek

Zajtrk Kruh (ajdov z orehi, ržen, ovsen),
maslo, med, izbor domačih sirov, mleko in jabolko
Malica Skuta z naribano hruško
Kosilo Domača klobasa (npr. kranjska, tolminska),
matevž, kislo zelje
Malica Jabolko in orehi
Večerja Kislo mleko, ajdov kruh in jabolko

## Sobota

Zajtrk Jogurtova skleda s kosmiči in hruško
Malica Jabolko in lešniki
Kosilo Goveji zrezki v naravni omaki,
žitna priloga z zelenjavo, zeljna solata
Malica Košček jabolčne pite, navadni jogurt
Večerja Umešana jajca s porom, koruzni kruh, rdeča pesa

## Nedelja

Zajtrk Mlečni zdrob z jabolki in cimetom
Malica Hruška in domači sir
Kosilo Pečen piščanec,
mlinci, dušeno rdeče zelje
Malica Kefir in orehi
Večerja Skuta z naribano hruško, rezina rženega kruha





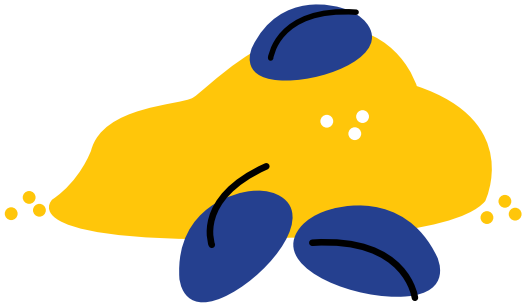
# Recepti dijakov BIC-a za vse dni v tednu

Skupaj z mlado generacijo ohranjamo bogato kulinarično dediščino domačih okusov, ki temeljijo na lokalnih ter sezonsko pridelanih sestavinah naše dežele.

Prepričani smo, da so tudi v sodobnem življenjskem ritmu te jedi najboljši odgovor na vprašanje:
Kaj bomo danes jedli?



# Prosena kaša s suhimi slivami in jabolčno čežano



**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 65 minut.**
Pečemo 20–25 minut pri 180 °C.

**Sestavine za kašo**

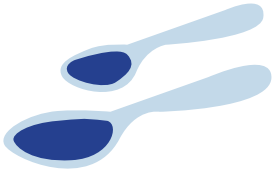
| | |
|---|---|
| 225 g | prosene kaše |
| 750 ml | mleka |
| 150 ml | vode |
| 10–12 | suhih sliv |
| 1 žlica | masla (za kašo in pekač) |
| 1 žlica | medu |
| ¼ žličke | soli |

**Sestavine za čežano**

| | |
|---|---|
| 2–3 | srednje velika jabolka |
| 50 ml | vode |
| ½ žličke | cimeta |

**Priprava**

1. Proseno kašo dobro speremo pod tekočo vodo in odcedimo. Mleko z vodo in soljo zavremo, dodamo kašo ter jo med občasnim mešanjem počasi kuhamo 15–20 minut. Po potrebi prilijemo malo vode, da se ne prismodi.
2. Slive narežemo in jih skupaj z medom ter 3/4 žlice masla vmešamo v zmehčano kašo. Pekač namastimo s preostalim maslom. Vzamemo tako velik pekač, da lahko kašo razporedimo 3–4 cm na debelo.
3. Pečemo 20–25 minut pri 180 °C, brez ventilacije, da se vrh rahlo obarva. Ker jed ostane mehka, tople porcije odmerjamo z žlico.
4. Za čežano olupimo in narežemo jabolka, prilijemo vodo ter dodamo cimet. Pokrito dušimo 10–15 minut, nato pretlačimo.
5. Čežano ponudimo ob pečeni kaši.



Žlička pomeni ravno čajno žličko, žlica pa ravno jedilno žlico.

# Mlečna ovsena kaša z jabolki in lešniki

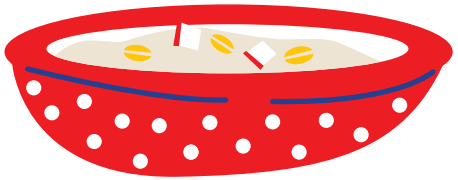
**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 25 minut.**

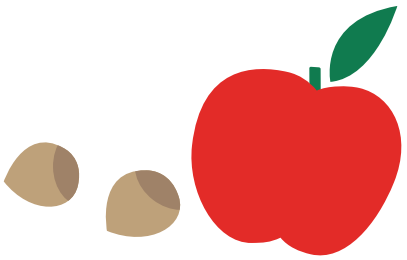
**Sestavine**

| | |
|---|---|
| 250 g | ovsenih kosmičev |
| 900 ml | mleka |
| 150 ml | vode |
| 3 | srednje velika jabolka |
| 2 manjši pesti | lešnikov |
| 1 žlica | medu |
| ½ žličke | cimeta |
| ¼ žličke | soli |

**Priprava**

1. Lešnike na suhi ponvi in na zmerni temperaturi pražimo 3–4 minute ter večkrat premešamo. Ohlajene grobo sesekljamo. Lešnike lahko nadomestimo z orehi.
2. Jabolka operemo, očistimo in naribamo ali narežemo na drobne kocke.
3. Mleko z vodo in soljo zavremo. Vmešamo kosmiče in jabolka ter ob pogostem mešanju na nizki temperaturi kuhamo približno 8–12 minut oziroma po navodilu na kosmičih.
4. Ko se kosmiči zmehčajo, dodamo cimet in med. Če je kaša pregosta, jo razredčimo z malo vroče vode.
5. Kašo razdelimo v skledice in posujemo z lešniki tik pred postrežbo.





# Telečja obara z ajdovimi žganci

**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 90 minut.**

**Sestavine za obaro**

| | |
|---|---|
| 650 g | telečjega plečeta brez kosti |
| 125 g | čebule (1 srednje velika) |
| 150 g | korenčka (2 srednja velika) |
| 50 g | gomolja zelene (1/10 srednje velikega) |
| 75 g | pora (1/3 srednje velikega) |
| 150 g | olupljenega krompirja (1 srednje velik) |
| 2 žlici | oljčnega ali repičinega olja |
| 750 ml | vode |
| 1 velik | strok česna (ali 2 manjša) |
| 1 list | lovorja |
| 1½–2 žlički | suhega majarona |
| 2 žlici | sesekljanega svežega peteršilja |
| do 1 žlička | soli |

Sveža paprika, rumeno korenje, koleraba...

**Sestavine za žgance**

| | |
|---|---|
| 275 g | ajdove moke |
| 1250 ml | vode |
| 2/3 žličke | soli |
| 2 žlički | olja |



**Priprava**

1. Meso narežemo na približno 2 cm velike kocke, zelenjavo pa na manjše koščke. Na olju 5 minut počasi pražimo čebulo. Dodamo lahko tudi na manjše koščke narezano svežo papriko, rumeno korenje, kolerabo...
2. Prilijemo 750 ml vode, dodamo lovor in majaron ter pokrito počasi kuhamo 50–70 minut, da je meso mehko. Krompir dodamo zadnjih 20 minut. Del kuhanega krompirja pretlačimo za gostoto. Proti koncu solimo in dodamo peteršilj.
   Gostoto uravnamo z vročo vodo.
3. Vodo za žgance osolimo in zavremo. V zavreto vodo na kup vsujemo ajdovo moko. Brez mešanja pustimo vreti 3 minute, nato v sredini kupa z ročajem kuhalnice naredimo odprtino in počasi kuhamo še 20-25 minut.
4. Večino vode odlijemo in jo prihranimo. Moko z leseno kuhalnico razdrobimo; po žlicah vračamo toliko vode, da dobimo vlažne drobljive žgance. Zabelimo z oljem in takoj ponudimo ob obari.

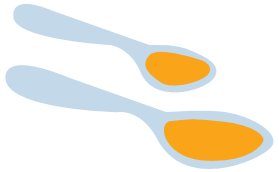
# Bučna juha s praženimi bučnimi semeni

**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 40 minut.**

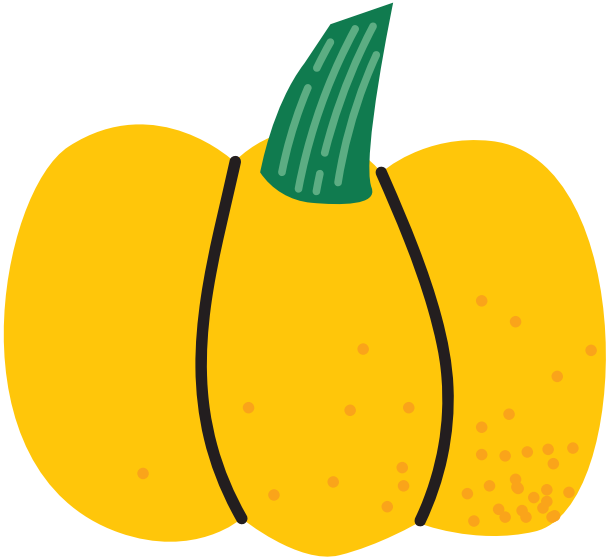
| | |
|---|---|
| 750 g | olupljene buče brez semen (1 manjša, odvisno od sorte) |
| 150 g | olupljenega krompirja (1 srednje velik) |
| 100 g | čebule (1 manjša) |
| 600 ml | vode |
| 5 žlic | sladke smetane |
| 1 žlica | oljčnega ali repičinega olja |
| 40 g | oluščenih in sesekljanih bučnih semen (4 žlice) |
| 2 žlički | bučnega olja |
| 1 žlička | soli |

**Priprava**

1. Bučo in krompir narežemo. Na olju 4–5 minut počasi pražimo sesekljano čebulo, nato dodamo bučo in krompir ter prilijemo vodo.
2. Pokrito počasi kuhamo 20–25 minut, da se zelenjava zmehča. Zmiksamo do gladkega, dodamo smetano in še enkrat segrejemo. Z vročo vodo uravnamo na približno 1,5 l juhe ter solimo.
3. Bučna semena na suhi ponvi na srednji temperaturi pražimo 3–5 minut in mešamo. Ne smejo počrneti. Tik pred postrežbo jih odmerimo na juho in dodamo nekaj kapljic bučnega olja.



Žlička pomeni ravno čajno žličko, žlica pa ravno jedilno žlico.



# Pečena postrv s krompirjem z blitvo in radičevo solato



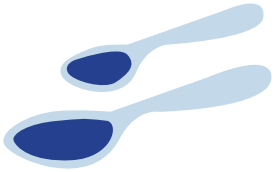
**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 50 minut.**
Pečemo 15–20 minut pri 180 °C.

**Sestavine**

| | |
|---|---|
| 5 filejev | postrvi (po 180–200 g) |
| 1250 g | olupljenega krompirja (8–9 srednje velikih) |
| 500 g | očiščene blitve |
| 400 g | očiščenega radiča (2 manjši glavici) |
| 3-4 stroki | česna (srednje veliki) |
| 4 žlice | oljčnega olja |
| 1 žlica | kisa |
| 5 rezin | limone |
| 2 žlici | sesekljanega svežega peteršilja |
| 1 2/3 žličke | soli (skupaj) |

**Priprava**

1. Fileje pregledamo in odstranimo drobne kosti. Nato jih osušimo, rahlo posolimo in premažemo z oljčnim oljem. Položimo jih v pekač obložen s papirjem za peko, s kožo navzdol.
2. Pečemo pri 180 °C približno 15–20 minut. Čas prilagodimo debelini; v najdebelejšem delu preverimo najmanj 63 °C za 15 sekund.
3. Krompir narežemo in ga v rahlo osoljeni vodi kuhamo približno 15–20 minut. Zadnjih 3–5 minut dodamo narezano blitvo. Odcedimo, dodamo žlico oljčnega olja in drobno sesekljan česen ter zmešamo.
4. Radič operemo, dobro odcedimo in začinimo s preostalim oljem ter kisom.
5. Ribo ponudimo s peteršiljem in rezino limone, krompir z blitvo in radič pa ločeno ob njej.



Žlička pomeni ravno čajno žličko, žlica pa ravno jedilno žlico.

# Umešana jajca s porom

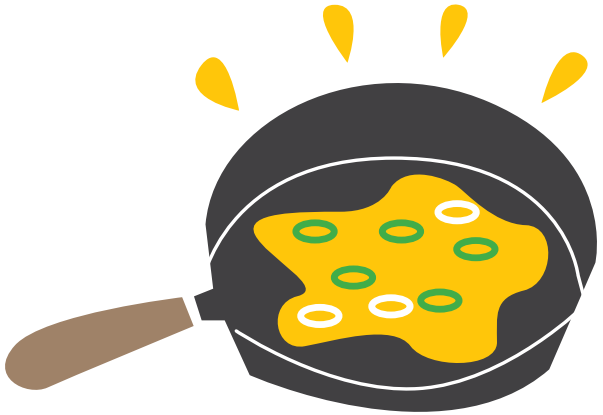
**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 20 minut.**

**Sestavine**

| | |
|---|---|
| 10 | jajc |
| 300 g | pora (1 velik ali 2 manjša) |
| 1 1/3 žlice | olja |
| 1 1/3 žlice | vode |
| 1 1/3 žlice | sesekljanega svežega peteršilja |
| 2/3 žličke | soli |

**Priprava**

1. Por vzdolžno prerežemo, razpremo in temeljito operemo med listi. Narežemo ga na tanke kolobarje.
2. Na široki ponvi segrejemo olje, dodamo por in vodo ter ga na srednje nizki temperaturi 6–8 minut mehčamo. Ne sme močno porjaveti.
3. Jajca ločimo od lupine, razžvrkljamo s soljo in jih vlijemo k poru. Na zmerni temperaturi mešamo in rahlo dvigujemo z lopatko, da nastanejo večji mehki koščki. Kuhamo približno 3–5 minut, dokler jajca povsem ne zakrknejo.
4. Dodamo sesekljan peteršilj in ponudimo takoj.



# Namaz iz sardin

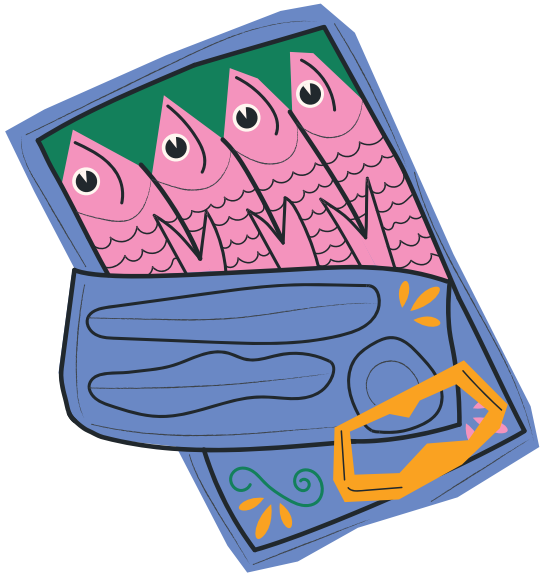
**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 15 minut.**

**Sestavine**

| | |
|---|---|
| 300 g | odcejenih sardin iz konzerve |
| 150 g | puste skupe |
| 3 žlice | navadnega jogurta |
| 1/5 | manjše čebule (ali 1 manjša šalotka) |
| 2 žlički | oljčnega olja |
| 1 žlica | limoninega soka |
| 2 žlici | sesekljanega svežega peteršilja |
| do ¼ žličke | soli (solimo po potrebi) |

**Priprava**

1. Sardine odcedimo, odstranimo koščice in jih v čisti posodi razdrobimo z vilicami. Izberemo slovenski proizvod.
2. Dodamo skuto in jogurt ter gladko premešamo. Vmešamo čebulo, olje, limonin sok in peteršilj. Sol dodamo šele po pokušini, saj so sardine že slane. Hranimo v hladilniku in porabimo isti dan.
3. Namaz ponudimo na polnozrnatem kruhu s korenčkom.



# Pečen piščanec z mlinci in dušenim rdečim zeljem



**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 100 minut ob vzporedni pripravi.**

**Sestavine za piščanca**

| | |
|---|---|
| 0,8–1 kg | izkoščičenih piščančjih stegen |
| 1 1/3 žlice | olja |
| 2–3 stroki | česna (srednje veliki) |
| 1 žlička | suhega rožmarina (¾ svežega) |
| do 1¼ žličke | soli |

**Sestavine za mlince**

| | |
|---|---|
| 300 g | pšenične moke |
| 1 | jajce |
| 125–140 ml | vode |
| do ½ žličke | soli |

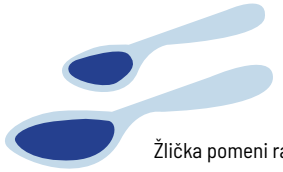
Sok od pečenja piščanca.

**Sestavine za rdeče zelje**

| | |
|---|---|
| 600 g | rdečega zelja (½ manjše glave) |
| 1 | manjša čebula |
| 1 | manjše jabolko |
| 1 1/3 žlice | olja |
| 100 ml | jabolčnega soka |
| 5 žlic | vode |
| 2 žlički | kisa |
| ½ žličke | mlete kumine |
| slaba žlička | soli |

**Priprava**

1. Moko, jajca, vodo in sol zgnetemo v čvrsto testo ter ga pokritega pustimo 20 minut. Razvaljamo na približno 2 mm. Kose spečemo na suhem pekaču pri 220 °C približno 6–10 minut, da so suhi in rahlo zapečeni. Ohlajene nalomimo.
2. Piščančje kose premažemo z oljem, soljo, česnom in rožmarinom. Pečemo pri 190 °C približno 40–55 minut. V najdebelejšem delu preverimo najmanj 74 °C za 15 sekund. Čas peke je odvisen od velikosti kosov.
3. Na olju zmehčamo drobno narezano čebulo, dodamo tanko narezano zelje in naribano jabolko. Prilijemo jabolčni sok in vodo, dodamo kumino ter pokrito dušimo 30–40 minut. Proti koncu dodamo kis in sol.
4. Mlince prelijemo z vrelo vodo, pustimo približno 1–2 minuti, nato jih dobro odcedimo. Zabelimo z zavretim sokom, ki ostane po pečenju piščanca.



Žlička pomeni ravno čajno žličko, žlica pa ravno jedilno žlico.

# Ajdov kruh z orehi

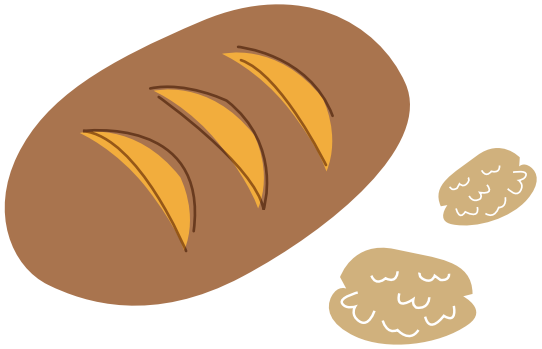
**2 hlebca s skupno približno 1,6–1,7 kg pečenega kruha.**
**Čas priprave: 3 ure.**

**Sestavine**

| | |
|---|---|
| 700 g | pšenične moke tip 850 |
| 300 g | ajdove moke |
| 500 ml | vrele vode za poparitev ajdove moke |
| 250–300 ml | mlačne vode za testo |
| 3 1/3 žličke | suhega pekovskega kvasa |
| 3 žličke | soli |
| 2 žlici | olja |
| 150 g | grobo sesekljanih orehov |

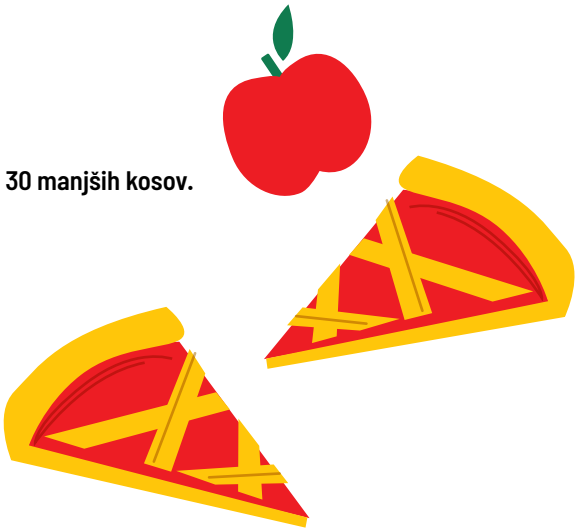
**Priprava**

1. Ajdovo moko prelijemo z vrelo vodo in dobro premešamo. Ohladimo pod 35 °C, da vročina ne poškoduje kvasa.
2. Orehe pregledamo in grobo sesekljamo.
3. Pšenično moko zmešamo s suhim kvasom, dodamo poparjeno ajdovo moko, 250 ml mlačne vode, sol in olje. Gnetemo približno 8–10 minut. Dobiti moramo mehko, nekoliko lepljivo testo; dodatno vodo dodajamo postopoma. Orehe vmesimo na koncu.
4. Pokrito pustimo vzhajati približno 45–60 minut pri 26–28 °C. Razdelimo na dva enaka kosa, oblikujemo hlebca in ju položimo na pekač ali v namaščena modela. Drugič vzhajamo približno 35–50 minut.
5. Pečemo 10 minut pri 230 °C, nato približno 30–40 minut pri 200 °C. Pečen kruh ima čvrsto skorjo in prepečeno sredico. Pred rezanjem ga 2 uri ohlajamo na rešetki.



# Jabolčna pita

**Pekač približno 30 × 40 cm oziroma 30 manjših kosov.**
**Čas priprave: 100 minut.**



**Sestavine za testo**

| | |
|---|---|
| 500 g | pšenične moke |
| 250 g | hladnega masla |
| 120 g | sladkorja (10 žlic) |
| 2 | jajci |
| 2 žlički | pecilnega praška |
| 1/3 žličke | soli |

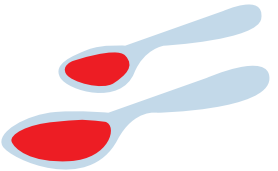
**Sestavine za nadev**

| | |
|---|---|
| 9–10 | srednjih velikih očiščenih jabolk |
| 60 g | sladkorja (5 žlic) |
| 4 1/3 | žlice koruznega zdroba |
| 2 žlici | limoninega soka |
| 1½ žličke | cimeta |

**Priprava**

1. Moko zmešamo s pecilnim praškom in soljo. Dodamo kocke hladnega masla in jih s prsti vtremo v drobtinasto zmes. Dodamo sladkor in jajca ter na hitro povežemo v testo. Pokrito hladimo 30 minut.
2. Jabolka naribamo in rahlo odcedimo, če so zelo sočna. Zmešamo jih s sladkorjem, škrobom, limoninim sokom in cimetom. Nadeva ne pripravljamo dolgo vnaprej, da ne izloči preveč soka.
3. Približno dve tretjini testa razvaljamo in položimo v pekač obložen s papirjem za peko. Prebodemo z vilicami in pečemo 10 minut pri 180 °C. Razporedimo nadev in prekrijemo s trakovi preostalega testa.
4. Pri 180 °C pečemo še približno 30–35 minut, da se testo enakomerno obarva in je dno pečeno. Ohladimo, nato narežemo na poljubno velike kose.

Žlička pomeni ravno čajno žličko, žlica pa ravno jedilno žlico.



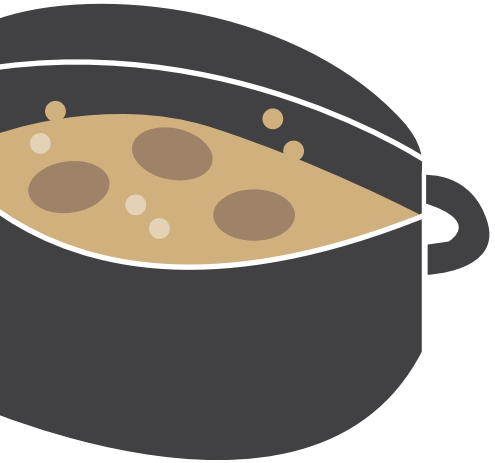
# Ričet s fižolom
## brezmesna osnova in mesne različice

**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 70-80 minut, mesne različice lahko zahtevajo več časa.**

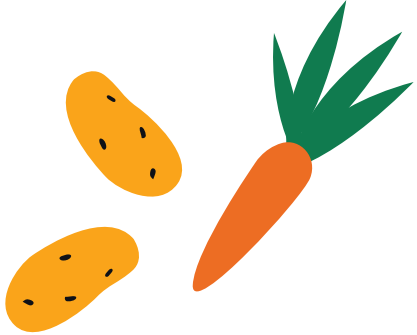
**Sestavine**

| | |
|---|---|
| 200 g | suhega ješprenja |
| 350 g | kuhanega in odcejenega fižola |
| 300 g | olupljenega krompirja (2 srednja velika) |
| 150 g | korenčka (2 srednje velika) |
| 125 g | čebule (1 srednja velika) |
| 100 g | pora (½ srednjega velikega) |
| 50 g | gomolja zelene (1/10 srednjega) |
| 1 | velik strok česna (ali 2 manjša) |
| 1 1/3 žlice | oljčnega ali repičinega olja |
| 1,5–1,8 l | vode |
| 1 list | lovorja |
| 1½–2 žlički | majarona |
| 1 1/3 žlice | sesekljanega svežega peteršilja |
| do 1 žlička | soli |

Sveža paprika, rumeno korenje, koleraba...







**Priprava brezmesne osnove**

1. Ješprenj speremo. Čebulo sesekljamo, korenje, zeleno in krompir narežemo na majhne kocke, por na kolobarje. Kuhan fižol odcedimo; če je iz konzerve, ga tudi speremo. Dodamo lahko tudi sesekljano svežo papriko, rumeno korenje, kolerabo...
2. V loncu na olju 5 minut počasi pražimo čebulo. Dodamo korenje, zeleno in por ter pražimo še 3 minute. Vmešamo česen, nato ješprenj, lovor in 1,5 l vode. Ko zavre, pokrito počasi kuhamo približno 25 minut.
3. Dodamo krompir in kuhamo še 20–30 minut, da sta ješprenj in zelenjava povsem mehka. Kuhan fižol in majaron dodamo zadnjih 10 minut. Po potrebi dolivamo vročo vodo; ričet naj ostane gost, vendar tekoč.
4. Odstranimo lovor, dodamo peteršilj in solimo po okusu do navedene količine. Nekaj krompirja in fižola pretlačimo za gostoto. Če uporabljamo suh fižol, ga prej namočimo in posebej povsem skuhamo po navodilih na embalaži; v ričet dodamo že kuhanega.

**Mesne različice**

A. S prekajeno kračo: 1 manjšo kračo (600–800 g s kostjo) posebej skuhamo do mehkega (okvirno 1½ ure, odvisno od velikosti in izdelka). Odstranimo kost in kožo ter narezano meso dodamo ričetu zadnjih 10 minut.
B. S prekajenimi rebri: 500–600 g reber s kostmi posebej skuhamo do mehkega (okvirno 60 minut). Meso ločimo od kosti in ga dodamo zadnjih 10 minut.
C. Domača klobasa: 2 klobasi (npr. tolminska, sevniška, bohinjska, kranjska...) toplotno obdelamo po navodilih proizvajalca, narežemo in dodamo zadnjih 5 minut.
D. Prekajena šunka: 300 g. Če je že kuhana in pripravljena za uživanje, jo narežemo na kocke in dodamo zadnjih 10 minut, sicer jo prej skuhamo po navodilih proizvajalca.

Pri vseh mesnih različicah sol dodajamo šele na koncu, po potrebi manj ali nič.

# Goveji zrezki v naravni omaki z žitno prilogo in zeljno solato

**Za 5 oseb.**
**Čas priprave: 2–2½ ure, dlje ob namakanju pire.**

**Sestavine za zrezke**

| | |
|---|---|
| 5 | govejih zrezkov (vsak približno 180 g) |
| 250 g | čebule (2 srednji veliki) |
| 2 žlici | oljčnega ali repičinega olja |
| 600–800 ml | nesoljene goveje jušne osnove ali vode |
| do 1 žlička | soli za zrezke |
| 1/4 žličke | mletega črnega popra |
| 1 1/3 žlice | sesekljanega svežega peteršilja |

**Sestavine za žitno ali ajdovo prilogo**

| | |
|---|---|
| 300 g | suhega ješprenja, pire ali ajde |
| 225 g | korenčka (3 srednji) |
| 200 g | graha (svežega ali zamrznjenega) |
| 1 žlica | olja |
| do ½ žličke | soli |

**Sestavine za zeljno solato**

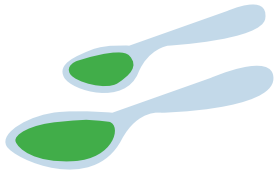
| | |
|---|---|
| 500 g | očiščenega belega zelja (½ manjše glave) |
| 1 žlica | olja |
| 1 žlica | jabolčnega kisa |
| do 1/3 žličke | soli |



**Priprava**

1. Zrezke debeline približno 1–1,5 cm rahlo potolčemo in osušimo. Začinimo z delom soli in poprom. Na segretem olju jih po delih opečemo, približno 2 minuti na vsaki strani, nato odložimo na krožnik.
2. V isti posodi na zmernem ognju približno 8 minut pražimo drobno sesekljano čebulo; po potrebi dodamo malo vode. Vrnemo zrezke s sokom, prilijemo 600 ml osnove in pokrito počasi dušimo približno 90–120 minut, da se meso zlahka prereže. Vmes obrnemo in po potrebi dolivamo preostalo osnovo. Meso vzamemo iz omake, omako po želji gladko zmešamo in nekoliko pokuhamo. Meso vrnemo, dodamo peteršilj in dosolimo do navedene količine.
3. Izbrano žito skuhamo posebej. Ješprenj kuhamo v večji količini vode približno 35–50 minut in odcedimo. Piro po potrebi prej namočimo ter skuhamo po navodilih na embalaži (čas je odvisen od obdelave zrn). Ajdovo kašo kuhamo v približno 600 ml vode 15–20 minut oziroma po navodilih na embalaži, da ostane čvrsta. Sol za prilogo razdelimo med žito in zelenjavo.
4. Korenje narežemo na majhne kocke in ga na olju z malo vode pokrito dušimo približno 10 minut. Dodamo grah in dušimo še 5–8 minut, da se oboje zmehča. Zmešamo s kuhanim žitom in po potrebi dosolimo do navedene količine.
5. Zelje tanko narežemo, rahlo posolimo in z rokami nežno premešamo. Dodamo kis in olje.
6. Zrezke ponudimo z omako, žitno prilogo s korenjem in grahom ter zeljno solato.

Žlička pomeni ravno čajno žličko, žlica pa ravno jedilno žlico.



ZADRUŽNA
ZVEZA
SLOVENIJE

*Povezani z zemljo.*
*Povezani drug z drugim.*



Za recepte skenirajte kodo.

BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA