



## Recepti

---

### **PEČENI KROMPIRJEVI NJOKI Z RUKOLO**

- za 2 osebi
- priprava cca 25 minut + 1 ura za peko + ca. 30 minut za hlajenje

#### **Sestavine:**

- 400 g mokastega krompirja npr.. Agria
- 1 jajčni rumenjaki
- 70 g kromirjevega škroba
- sol
- 2 žlici olivnega olja
- 2 pesti rukole
- 2 žlici parmezana

Krompir pecite na pekaču v pečici 1 uro pri 180°C. Pustite, da se nekoliko ohladi. Krompir prepolovite, z žlico zajemite in potlačite skozi stiskač za krompir. Vmešajte rumenjake. Pustite, da se zmes ohladi. Vmešajte škrob v krompirjevo mešanico. Ustvarite trdno krompirjevo testo. Oblikujte ga na približno 1,5 cm debela področja in iz njih izrežite njoke. Zavrite veliko vode in dodajte sol (glej nasvet). Njoke v porcijah kuhajte približno 3 minute. Dvignite jih z zajemalko. Njoke zmešajte z olivnim oljem in rukolo, razporedite na krožnik in potresite s parmezanom.

#### **Nasveti:**

- Namesto stiskalnice za krompir, krompir precedite skozi cedilo.
- Osoljena voda je lahko nekoliko presoljena, saj mešanica za njoke ni slana. Razlog za to je, da sol v krompirjevi mešanici vpije vodo in njoki s kuhanjem dobijo čvrsto konsistenco
- V bujonu skuhamo praženo krompirjevo lupino, škrob jih nekoliko poveže in jim da čudovito praženo aromo
- Pozimi: Namesto rukole uporabite drobno sesekljan radič štrucar



## **TOPLA KVINOJINA SOLATA**

- 2 osebi
- čas priprave cca 40 minut

### **Sestavine:**

- ½ skodelice spomladanske čebule (zeleni del)
- 1 korenček
- ½ bučke
- 2 žlici repičnega olja
- 125 g kvinoje
- 7 dl zelenjavnega bujona
- ½ limone
- 2 žlici riževega kisa
- ½ žličke sladkorja v prahu
- solni cvet

Konce spomladanske čebule na drobno nasekljajte. Korenček operite in ga z bučkami narežite na rezine ali kocke. Na malo repičnega olja podušite mlado čebulo. Kvinojo na hitro poparite. Dodajte bujon. Kvinojo dušite na majhnem ognju približno 15 minut. Dodajte korenje in bučke, po potrebi dodajte malo bujona in dušite še 15 minut. Kvinoja naj se ohladi do mlačnega.

Limono na drobno naribajte. Iztisnite sok. Zmešajte s preostalim oljem, kisom in sladkorjem v prahu, da dobite omako. Dodajte kvinojo in začinite s solnim cvetom.

### **Nasveti:**

Ta metoda je podobna pripravi suši riža, pri čemer mlačna kvinoja absorbira sladko-kislo marinado.

Nekaj zelenjave drobno narežite in jo surovo dodajte jedi z marinado v posodo. Kvinojini solati dodajte 100 g kuhane čičerike.



## **SEVERNO ITALIJANSKA ZELENJAVNA JUHA**

- 2 osebi
- Čas priprave cca 30 minut

### **Sestavine:**

- 1 korenček
- 2 majhna trdno kuhana krompirja
- 1 steblo zelene
- 50 g belega zelja
- 2 stebli blitve ali ohrovta
- 1 majhna bučka
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 vejica majarona
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 80 g sesekljanih pelatov ali 2 sveža paradižnika
- 750 ml zelenjavne isbive
- 1 pest špinače
- sol
- poper iz mlinčka
- 2 žlici naribanega parmezana

Korenje in krompir olupimo in narežemo na približno 1 cm velike kocke. Zelenjavo narežemo na tanke rezine.

V ponvi segrejemo olivno olje, na zmernem ognju dušimo majaron in zelenjavo približno 10 minut. Dodamo paradižnikovo mezgo, paradižnik, jušno osnovo in dušimo še 10 minut. Dodamo špinačo in začинimo s soljo in poprom. Razporedite po globokih krožnikih in pustite, da se parmezan razpusti.

### **Nasveti:**

Tako kot pri mineštri, lahko tudi tu uporabite nekaj testenin na primer pirine.

Vedno uporabite steblo zelene.

Namesto sveže špinače lahko uporabite tudi zamrznjeno špinačo

Juho lahko zamrznete in pogrejete.



## **PERZIJSKA OMLETA**

- 2 osebi
- Čas priprave cca 20 minut

### **Sestavine:**

- 50 g mlade špinače
- 3 vejice kopra
- ¼ skodelice spomladanske čebule (zeleni del)
- 3 jajca
- 2 žlici ajdove moke
- 2 žlici pirine moke
- sol
- poper
- 1-2 žlici repičnega olja
- 90 g skute

Špinačo, koper in mlado čebulo sesekljajte in zmešajte skupaj z jajci. Vmešajte moko. V teflonski ponvi segrejte repično olje in mešanico specite po porcijah (lahko nekoliko debelejše od palačink) na obeh straneh približno 2 minuti. Napolnite s skuto.

### **Nasveti:**

Palačinke narežite na trakove in jih uporabite v juhi.

Maso lahko pečemo v pekaču pri 180 stopinjah v pečici približno 15 minut

Namesto skute lahko uporabite ricotto.



## **ENOLONČNICA INDIJSKI CURRY**

- 2 osebi
- Čas priprave približno 50 minut

### **Sestavine:**

- 2 majhna krompirja
- 1 korenček
- ½ jajčevca
- ¼ brokolija
- ½ bučke
- 1 cm kos ingverja
- 1 palčka limonine trave
- 100 g tofuja
- 2 žlici kokosovega olja
- 1 žlička strtih gorčičnih semen
- 1 žlica curry listov
- 1 čajna žlička kurkume
- 80 g sesekljanih pelatov
- 4 dl zelenjavnega bujona
- 1 čajna žlička soli

Pripravite zelenjavo in jo narežite na večje koščke. Ingver olupite in naribajte. Limonsko travo razpolovite in iztisnite. Tofu narežite na kocke.

V ponvi segrejte olje in dodajte gorčična semena, liste curryja in limonsko travo, dokler se rahlo ne popečejo. Zelenjavo in kurkumo na kratko popecite in zalijte z zelenjavnim bujonom. Dodajte pelate in ingver ter pokrito dušite približno 20 minut, dokler zelenjava ni kuhana.



## **GRATIN IZ SLADKE KORUZE S PARADIŽNIKOVIM FONDUEJEM**

- 2 osebi
- Čas priprave cca 40 minut

### **Sestavine:**

- 80 g pločevinka koruze
- 1,5 dl mleka brez laktoze
- 80 g drobnega koruznega zdroba
- ½ žličke soli
- 8 datljevih paradižnikov
- 70 g ricotte
- 2 žlici švicarskega sira Sbrinz
- 2-3 vejice origana

Pečico segrejte na 200 stopinj. Pasirano koruzo z mlekom pretlačite v pire. Koruzni zdrob zmešajte s koruzno-mlečno mešanico in soljo, nato pa vlijte v posodo za gratiniranje. Pecite 10 minut. Paradižnik razpolovite, razporedite po gratinu z ricotto in origanom ter potresite s sirom. Pecite še 10 minut.

### **Nasveti:**

Dopolnite na primer z listnato solato, solato iz endivije ali solato iz kumar. V jedi praviloma uživajo tudi otroci, ki sicer redko jedo polento, saj jo koruza v pločevinki naredi rahlo sladko.