



Interreg
Alpine Space
PlurAlps

tujs
ljudska univerza
jesenice

PlurAlps



Jesenice, moj novi dom



Kulinarične delavnice



Črnogorska kuhinja

Teletina z rdečo papriko



SESTAVINE:

- 4 telečji file (zrezki)
- 6 velikih rdečih paprik
 - 1 žlica gorčice
 - 1 žlica medu
- 2 žlici balzamičnega kisa
- 1 žlica rožmarina
- 2 žlici zelenjave
- 2 žlici olja



PRIPRAVA:

1.

Naredite začinjeno marinado tako, da vse zmešate v kompaktno zmes. Nato fileje damo v marinado in jih pustimo 2 uri v hladilniku. Čeprav jih lahko pustite, da stojijo čez noč, če so fileti debelejši.

2.

Položite pripravljene fileje v ponev in rahlo prepražite, dokler ne končate, dodajte malo vode. Bistvo je, da je omaka, v kateri se fileti dušijo, tekoča.

3.

Papriki narežemo na trakove. Bolj okusno je, ko so trakovi nekoliko debelejši, da pozneje okusimo poper. Ko so fileti končani, jih odstranite iz ponve in v isto ponev položite sesekljane paprike in omako. Jed dušite 15 minut.

4.

Fileje vrnite v ponev, nekoliko kuhajte, da se postreže enakomerno. Obrok je končan.

Črnogorska kuhinja

Okusni poljubi



SESTAVINE:

Testo:

- 250 g masla
- 100 g sladkorja v prahu
- čajna žlička naribane limonine lupinice
- dva rumenjaka
- 300 g moke (napol gladka, na pol ostra)
- dve žlici malinove marmelade

Krema:

- 80 g masla
- 80 g sladkorja
- 1 jajčni beljak

PRIPRAVA:

1. Maslo pustimo na sobni temperaturi, da se popolnoma zmehča. Nato ga zmešajte s presejanim sladkorjem v prahu, masa naj postane popolnoma lahka in se nekoliko peni. Dodamo limonino lupinico in še malo premešamo. Nato enega za drugim dodajte rumenjake in na koncu presejano moko.
2. V platneno vrečko za brizganje torte - vzemite zvezdasti vzorec - testo zložite na list, na katerega položimo papir za peko ali tanko folijo iz silikona za večkratno uporabo, narišemo zvezde premera 2 cm.
3. Pečico segrejte na 180 stopinj. Pečemo piškote osem do deset minut. Ko jih vzamemo iz pečice, morajo biti mehke, še vedno zračne, saj se ohladijo, nekoliko posušijo. Previdno jih odstranite s papirja za peko, so precej krhki.
4. Za pecivo s kremo najprej raztopite 60 g sladkorja v žlici vode. Sladkor popolnoma premešamo, nato sirup kuhamo na zmernem ognju še tri minute. Če se na robu ponve kristalizira, ga premažite z mokro krtačo. V tem času odstranite trd sneg iz beljakov in dodajte preostali sladkor ter mešajte, dokler masa ne začne sijati. Vroč sirup vlijemo v sneg in mešamo, dokler se masa ne ohladi, nato zmešamo in zmehčamo maslo.
5. Polovico piškotov namažemo s smetano, polovico z marmelado in jih rahlo pritismo. na koncu potresemo poljube s sladkorjem v prahu.

Slovenska kuhinja

Velikonočna potica

Sestavine:

85 dkg bele moke
3 dl mleka
2 celi jajčki
5 dkg margarine
3 žlice olja
8 dkg sladkorja
6 dkg
kvasa
žlička soli

Makov nadev:

1/2 kg mletega maka
1 žlica marmelade
1 žlica medu
1 nastrgano jabolko
1 žlica masla
sladkor po okusu
5 žlic ruma
vanilijev sladkor
cca. 2 dl mleka, ki naj
prevre

Orehov nadev:

1/2 l mleka
1 žlica masla
5 žlic sladkorja
2 žlici ruma
vanilijev sladkor
žlička cimeta
sok in lupina limone
1 kg mletih orehov

Postopek:

Moko vsujemo v skledo, kvas damo vzhajati v nekaj žlic toplega mleka, kateremu smo dodali žličko moke in žličko

sladkorja. Ko je kvas pripravljen, ga vsujemo v moko (v moki naredimo jamico).

Ostalo mleko segrejemo in damo vanj jajčki, margarino, olje in sladkor. Vse

skupaj vlijemo na moko ter dobro pregnetemo in damo vzhajati za cca. 40 minut.

Če delamo makov nadev, zavremo 1/2 l mleka in še vrelo prelijemo po ostalih sestavinah, ki so našteje za makov nadev, ki pa ne sme biti pretekoč. Ko je testo vzhajano, ga razdelimo na dva dela in

vsakega posebej razvaljamo za prst debelo in nadevamo, zvijemo in damo na pomaščen in pomokan pekač ter še pustimo cca. 30 minut vzhajati. Pečico

segrejemo na 200 stopinj in pečemo 10 minut, kasneje zmanjšamo na 180 stopinj in pečemo še 40 minut na tej temperaturi. Potico pred peko malo napikamo z zobotrebcom ter premažemo s stepenim jajčkom.





Bosanska kuhinja

Kljukuša s piščancem

SESTAVINE

Testo:

0,5 kg bele moke
mlačna voda
sol

1 žlica smetane za
kuhanje

Piščanec:

piščanec (razkosan)
sol, poper
vegeta (ali mešanica za
pečenega piščanca)

POSTOPEK

1. Pečico segrejemo na 200 stopinj in damo notri pekač, da se zgreje;
2. Naredimo testo, ki je nekoliko bolj gosto kot testo za palačinke.
3. V vroč pomaščen (z margarino) pekač zliješ testo in nanj zložiš začinjenega piščanca.
4. Pečemo 45 do 50 minut;
5. Kljukušo prelijemo z 3 dcl smetane za kuhanje in jo damo nazaj v pečico še za 5 do 10 minut.



Bosanska kuhinja

Rdeča trahana

SESTAVINE:

- 5 dobro naloženih žlic trahane (rezancev)
- 1l vode
- 100g mletega mesa
- 2 paradižnika
- Vegeta
- sol
- rdeča paprika
- olje
- rdeča čebula

POSTOPEK:

Na drobno narežemo rdečo čebulo in jo prepražimo na olju;

Dodamo mleto meso in ga začinimo z vegeto, rdečo papriko in soljo;

Na majhne kockice narežemo paradižnik in ga dodamo mesu;

Ko se vse skupaj malo prepraži dodamo vodo in pustimo kuhati 10 minut. Potem dodamo pet žlic trahane in kuhamo na manjšem ognju še 5 minut.



Bosanska kuhinja

Bela trahana

SESTAVINE:

5 dobro naloženih žlic
trahane (rezancev)

1l vode

Vegeta

Sol

2 dcl smetane za
kuhanje

POSTOPEK:

Zavremo vodo in jo
začinimo.

Dodamo trahano
(rezance) in po petih
minutah kuhanja
dodamo 2 dcl smetane
za kuhanje. Kuhamo
še 3 minute in juha je
gotova.



Makedonska kuhinja

Makedonska pogača



Sestavine:

1kg moke
1 žlica soli
4 rumenjake
1 jajce
2 kocke kvasa
1,5l mleka
1/3 margarine
1 žlička sladkorja

Nasvet:

Pogača se ne reže,
temveč lomi z rokami!

Priprava:

Vse sestavine zamesiš v testo in
pustiš,
da vzhaja 1 uro. Nato razvaljaj na 1cm
debelo, ter izrežeš z modelom za
krofe.

Pekač (po možnosti okrogel),
namažemo z oljem, posujemo z moko,
ter pričnemo
vanj z zlaganjem testa. Kroglice testa
zložimo v krogu tako da se prekrivajo
do

3/4. Ostanke, (nepravilnih oblik)
položimo v sredino (kar predstavlja
sončnično
seme pogača ima obliko sončnice).

Tako pripravljeno testo pustimo
vzhajati 20
minut. Pred pečenjem namažemo z
jajcem, ter pri 180 stopinjah pečemo
45 minut.

Makedonska kuhinja

Piščanec z rižem v pečici

Sestavine:

- 4 Piščančje noge ali perutničke / bedra
- 1 skodelica (za belo kavo) riža
- 1 velika čebula
- 2 manjši papriki (eno zeleno in eno rdečo)
- 1 korenček
- začimbe (sol, poper, vegeta)
- olje za praženje

Postopek:

V pekač damo piščanca, ki smo ga predhodno začinili in ga postavimo v predhodno ogreto pečico na cca 200 stopinj za 15 minut, da porumeni.

Med tem časom v kozici na olju prepražimo čebulo, dodamo na majhne kocke narezan korenček in papriki. Vse skupaj pražimo še približno 5 minut, nato vanj stresemo riž ter mešamo, da zastekli. Nato piščanca vzamemo iz pečice

in vmes razporedimo riž z zelenjavo. V kozici zavremo tri skodelice vode (3x toliko, kot smo dali riža) in notri raztopimo eno jušno kocko ter polijemo po

piščancu in rižu. Vse skupaj damo nazaj v pečico za cca. 30 minut oz. dokler

vsa tekočina ne izpari in ostane riž suh.





Kitajska kuhinja

Kitajski rezanci s piščancem in zelenjavo

Sestavine:

200 g kitajskih
rezancev
2 fileja
Piščančjih prsi
1 velik por
2 srednje veliki bučki
mešanica kitajskih
začimb
sojina omaka (pribl.
1 žlica)
1 čebula
sol, poper

Postopek:

Piščančje prsi narežemo na tanke
trakove,
jih začinimo s soljo in poprom ter
popečemo na olju. Ko je meso
srednje pečeno,
na čebuli popražimo na koščke
narezan por in bučki. Tudi
zelenjavo solimo in
popramo ter ji dodamo sojino
omako in kitajske začimbe. Ko je
meso pečeno, ga
primešamo k zelenjavi. Mešanici
dodamo še kuhane kitajske
rezance in vse skupaj
dobro premešamo, da se okusi
prepojijo.

Kitajska kuhinja

Paradižnikova juha

Sestavine:

- 2 konzervi pasiranih pelatov (5 svežih paradižnikov)
- 2 čebuli
- 3 stroki česna
- olivno olje
- sojina omaka (pribl. 2 žlici)
- žlička kumine
- košček svežega ingverja
- 7 dl zelenjavne jušne osnove

Postopek:

Čebulo, česen in ingver popražimo na olju, da porumeni in se zmehča. Pripravimo zelenjavno jušno osnovo in vanjo dolijemo spasirane pelate /nasekljane paradižnike, katerim smo dodali sojino omako in kumino. Pustimo vreti 20 minut na rahlem ognju. Postrežemo lahko z žličko kisle smetane.



Zdravje je univerzalno

"Suši" iz kumar

Sestavine:

kumare
avokado
korenje
rdeča paprika
1 skodelica riža
voda za kuhanje riža
sojina omaka

Priprava:

Prepolovimo kumaro po širini in
izdolbemo sredico.

Svežo zelenjavo narežemo na
podolgovate tanke trakove,
medtem skuhamo riž.

Kumaro napolnimo najprej z
rižem, potem dodajamo narezano
zelenjavo. Že napolnjeno kumaro
narežemo na rezine in
postrežemo na krožniku. Suši iz
kumar namakamo v sojino
omako.

