

KNJIGA RECEPTOV

# KUHAM DOMAČE

2022





PROJEKT:  
**KUHAM DOMAče**

FINANCIRANJE:  
Občina Kranjska Gora  
Občina Jesenice  
Občina Radovljica  
Občina Bled  
Občina Gorje

IZVEDBA:  
Razvojna agencija Zgornje Gorenjske

ZBRAL:  
Ambrož Černe

UREDILA:  
Neli Penič Slapšak



**November 2022**



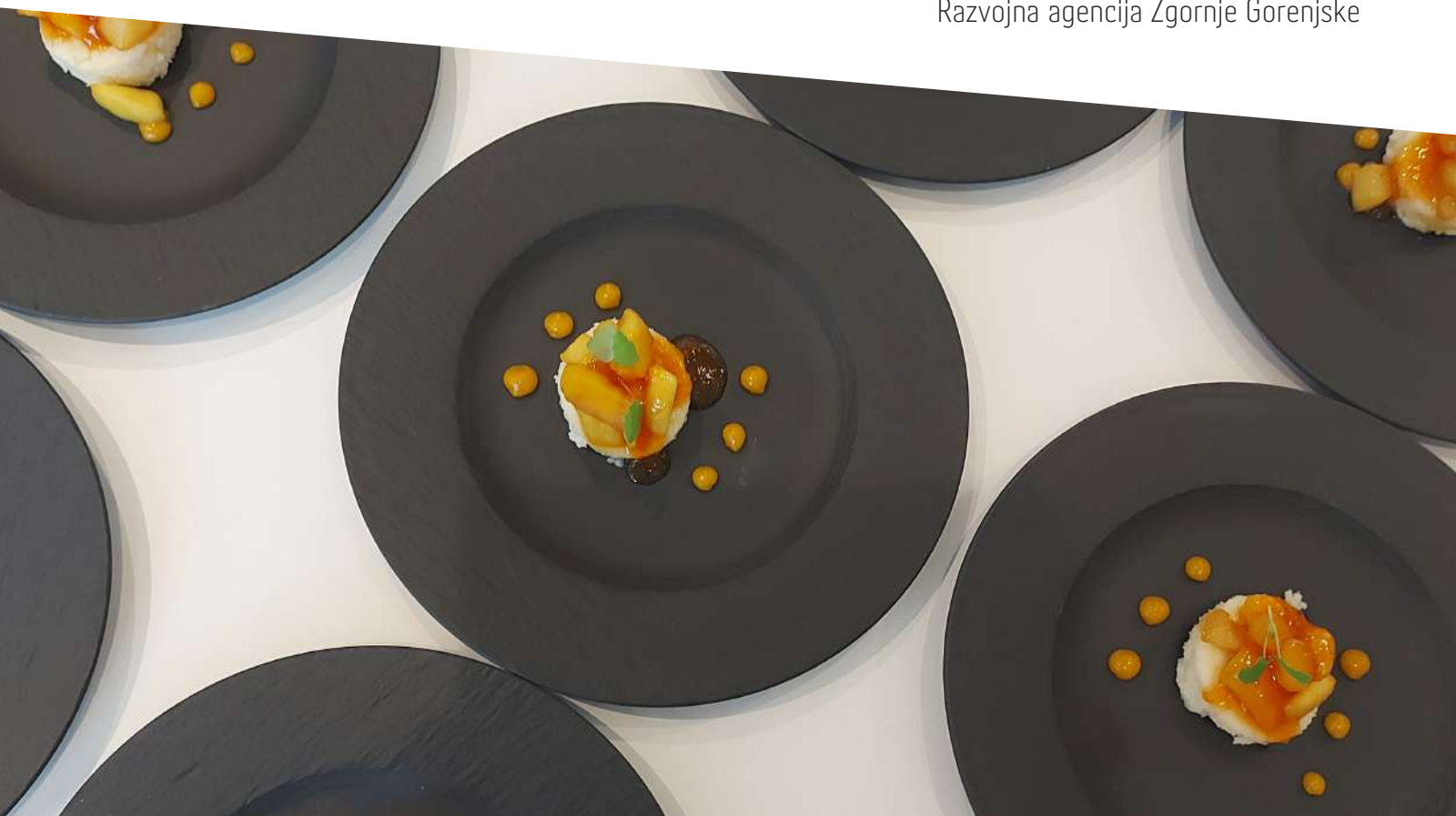
# Tradicionalno s priokusom modernega

S pričujočo e-knjigo zaključujemo že četrto sezono najbolj okusnega RAGOR-jevega projekta KUHAM DOMAče. Vztrajno sledimo njegovemu osnovnemu poslanstvu, namreč ohranjati jedi, ki so jih pripravljali in uživali naši stari starši. Pri tem nas ne zanimata le končna jed ali njen recept, temveč tudi njena dediščina: način priprave sestavin, tehnike in veščine od njive do kuhinje, način priprave in uživanja jedi ter s tem povezano ljudsko izročilo. Slednjega smo v letošnjem letu širili skupaj z Društvom žena in deklet na vasi občin Bled in Gorje, KUD Zasip - aktivom žena Prgarija in Fundacijo Aljažev kRAJ Dovje - Mojstrana.

Domače jedi ali sestavine se vse bolj uveljavljajo tudi v modernih kuhinjah. Zato je poseben priokus letošnji sezoni KUHAM DOMAče dajalo prepletanje starega z novim. Na Jesenicah smo delavske malce pripravljali v street food obliki. Moči za pultom so združili jeseniški gostinci in učenci lokalnih osnovnih šol. V radovljiškem koncu smo spoznali priznanega kuharskega chefa Aleša Tavčarja, v Zgornjesavski dolini pa mlade in perspektivne kuharje Dejana Trkuljo, Jona Zupana in Gašperja Zimo.

Skupnost KUHAM DOMAče je vsako leto večja, širša, bogatejša. Zato si ne upam več poimensko navajati prav vseh, ki ste zaslužni za uspešnost izvedenega projekta, saj bi zagotovo koga zgrešil. Vsem in vsakemu posebej en globok HVALA. Predvsem pa gre zahvala vsem petim občinam, ki nas pri tem finančno podpirajo.

Ambrož Černe,  
Razvojna agencija Zgornje Gorenjske







I.

# Priloge

*ali pa kar glavni akterji na krožniku*



# Pirini štruklji

Gostišče  
*Draga*

Alés Tavčar

## SESTAVINE

### TESTO

- 270 g pirine moke
- 100 g pšenične moke  
(MANTIOBA "00" moka)
- 1 jajce
- 40 g olja
- 10 g kisa
- 120 g vode
- ščep soli
- olje za premaz

### NADEV

- 1 kg domače skute
- 200 g kisle smetane
- 100 g masla
- 3 jajca

## PRIPRAVA

1. Vse sestavine za testo damo v mešalnik in zgnetemo v testo. Oblikujemo hlebčke in jih damo počivati.
2. Skuto, kisko smetano in jajca zmešamo v mazavo maso za štruklje.
3. Testo na pomokanem prtju raztegnemo, namažemo z maso in ga s pomočjo prta zavijemo v štrukelj.
4. Štrukelj zavijemo v naoljen kos alu folije ali cunjjo.
5. Kuhamo v vreli vodi 20-25 min. Če kuhamo na sopari pa cca. 45 min.
6. Kuhani štruklji so še bolj okusni, če jih bomo pred uživanjem zapekli v ponvi na maslu.

#### Orehov nadev

500 g mletih orehov  
120 g masla  
100 g sladkorja  
pešč drobtin  
0,03 l ruma  
150 g kisle smetane  
4 jajca  
limonina lupinica



#### Nadev iz skute in sadja

0,7 kg domače skute  
200 g kisle smetane  
100 g masla  
0,3 kg sadja  
3 jajca





# Ajdovi krapi na moderen način

TRIANGEL  
BOUTIQUE HOTEL  
*Jon Zupan*

## SESTAVINE

Za 3 do 4 osebe

- 4 jajca
- 25 dag ajdove moke
- 20 dag skute
- 15 dag prosene kaše
- 30 g suhih hrušk
- bela moka za posipanje
- sol
- 6 dL vrele slane vode
- drobtine
- med
- ocvirki (po želji)

## PRIPRAVA

1. Ajdovo moko poparimo s slano vodo, posolimo in premešamo s kuhlenco. Nekoliko ohladimo, dodamo 2 jajci in pregnetemo v testo. Pustimo počivati.
2. Proseno kašo 20 min kuhamo v slanem kropu. Ko se ohladi, ji primešamo skuto, 2 jajci in na drobno narezane suhe hruške.
3. Testo razvaljamo in izrežemo kroge s premerom 10 cm. Na vsakega položimo pol žlice nadeva, prepognemo in stisnemo po robovih. Krape kuhamo v slanem kropu 20 min, nato jih odcedimo in prelijemo z drobtinami prepraženimi na maslu, ki smo jim dodali med. Krape lahko zabelimo tudi z ocvirki.





# Drobnjakovi ocvrtki

Društvo  
žena in deklet  
na vasi občin  
Bled in Gorje

## SESTAVINE

- 6 dL kislega mleka
- 2 ali 3 pesti nasekljanega drobnjaka (po okusu)
- 3 jajca
- sol
- moka po potrebi
- poper (po želji)
- mast ali olje za cvrtje

## PRIPRAVA

1. Iz navedenih sestavin (razen zadnje) umešamo testo, ki naj bo bolj gosto kot testo za palačinke.
2. S pomočjo žlice testo polagamo v vročo mast. Ocvrtke zapečemo do lepe zlate barve in jih polagamo na cedilo, da odteče odvečna maščoba.
3. Zraven ponudimo zeljnato solato ali okisan fižol v zrnju.





# Ajdovi žganci z Jurjevo kapo

Društvo  
žena in deklet  
na vasi občin  
Bled in Gorje

## SESTAVINE

- 80 dag ajdove moke
- 2–3 L osoljene vode
- ocvirki
- jajca (količina po želji)

## PRIPRAVA

### AJDOVI ŽGANCI

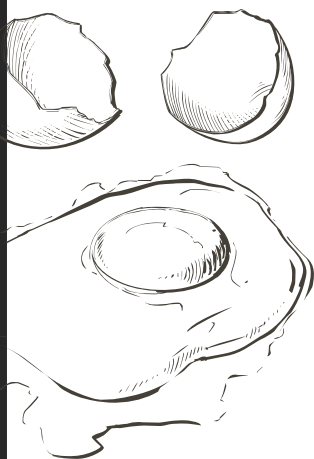
1. V vrelo vodo stresemo ajdovo moko (v obliki stožca). Na sredini s pomočjo kuhavnice naredimo luknjo. Žganci naj v na pol pokriti posodi počasi vrejo 30 min.
2. Odcedimo. Nekaj odcejene tekočine ("žgančevke") si odlijemo v vrč in jo shranimo.
3. S pomočjo dvorogih vilic zmešamo žgance. Med mešanjem po potrebi počasi prilivamo "žgančevko" do zelene mokrote žgancev.
4. V žgance umešamo nekaj maščobe (mast ali ocvirki z mastjo), da so bolj rahli ter jih prestavimo v večjo skledo.

### JURJEVA KAPA – pripravimo jo lahko na 2 načina:

1. Jajca zmešamo in solimo. Vlijemo jih na vročo ponev in umešamo. Bolj okusno bo, če jih ne zapečemo preveč. Tako pripravljene potresemo po žgancih.

ali

2. Jajce ocvremo »na oko«. S pomočjo lopatke ga previdno preložimo na žgance.







# Oženjeni žganci & kislo zelje

Društvo  
žena in deklet  
na vasi občin  
Bled in Gorje

## SESTAVINE

### OŽENJENI ŽGANCI

- 1/2 kg krompirja  
(narezan na kocke)
- 1/2 kg bele moke
- sol
- ocvirki

### KISLO ZELJE

- manjša čebula,  
popražena na masti
- 1 kg kislega zelja
- lovorov list
- sol
- poper
- ocvirki
- brinove jagode

## PRIPRAVA

### OŽENJENI ŽGANCI

1. Krompir narežemo na kocke in ga damo kuhati v osoljeni krop. Kuhamo 15–20 min.
2. Nato vanj vsujemo moko, naredimo luknjo. Kuha naj se cca. 30 min.
3. Vodo, v kateri so se kuhali žganci ("žgančevka") odcedimo. Raje več odcedimo in jo nato po potrebi dodajamo. Z velikimi vilicami premešamo žgance. Med mešanjem dodajamo tudi ocvirke. Po potrebi solimo.

### KISLO ZELJE

1. Prepraženi čebuli dodamo kislo zelje, lovorov list, brinove jagode, poper in sol. Kuhamo približno 30 min.
2. Ko so žganci narejeni, postrežemo na krožnik skupaj z zeljem in posujemo z ocvirki.



# Močnik

Društvo  
žena in deklet  
na vasi občin  
Bled in Gorje

## PRIPRAVA

1. Na mizo stresemo moko, v sredini naredimo jamico, vanjo ubijemo jajce in dodamo žlico vode. S pomočjo vilice umesimo sestavine. Najprej dobimo nekakšne kosmiče, do prave »oblike« pa si pomagamo z blazinicami prstov (kosmiče manemo s prsti).
2. Na štedilnik pristavimo liter mleka, ko zavre mu dodamo ščeplj soli in vanj med stalnim mešanjem zakuhamo prej pripravljen močnik. Kuhamo na šibkem ognju 20–30 min. Če želimo manj gost močnik, mu po potrebi prilivamo mleko.
3. Pred serviranjem močnik potresemo s sladkorjem, ali pa mu dodamo na drobne koščke narezane suhe slive.

## SESTAVINE

- 25 dag moke
- 1 jajce
- sol
- žlica vode
- 1 L mleka
- sladkor
- suhe slive (po želji)







# Zelenjavna mineštra

Gostišče  
*Draga*

Alés Tavčar

## SESTAVINE

- olivno olje
- čebula
- stebła zelene
- korenček
- česen
- buča
- rumena ali rdeča paprika
- srednje velik paradižnik
- grah
- [vsa zelenjava, ki je na voljo na vrtu]
- jušna osnova [za vegetarijansko različico uporabimo zelenjavno osnovo]
- lovorjev list, majaron, timijan in šetraj
- sol in beli poper
- uporabimo lahko sveža zelišča iz vrta [drobnjak, luštrek...]
- paradižnikova mezga



→ Utrinek z delavnice.

## PRIPRAVA

1. Čebulo in česen olupimo ter ju ločeno drobno nasekljamo. Vso zelenjavo očistimo, operemo in zrežemo na manjše koščke.
2. Na kuhalnik pristavimo večji lonec in v njem segrejemo olje. Dodamo čebulo, zeleno in korenček. Pražimo, občasno mešamo.
3. Dodamo česen, da zadiši. Primešamo bučko, paradižnik in papriko ter vse skupaj na hitro popražimo. Zalijemo z jušno osnovo in paradižnikova mezgo ter dodamo začimbe (timijan, lovorjev list, sol in poper).
4. Temperaturo povišamo in počakamo, da tekočina zavre, nato temperaturo znižamo toliko, da zgolj rahlo vre. Kuhamo še toliko časa, da se zelenjava zmehča.
5. Jedi lahko dodamo testenine. Po potrebi prilijemo še malo tekočine (voda, jušna osnova).



## SHRANJEVANJE V KOZARCIH

V kolikor želimo jed shraniti v kozarce jo skuhamo na 70 % in damo v kozarec. Pri tem uporabimo postopek sterilizacije ali pasterizacije. Čas in temperatura sta pri tem odvisni od jedi.





II.

Mesne jedi



# Ričet s kranjsko klobaso

TRIANGEL  
BOUTIQUE HOTEL

Dejan Trkulja

## SESTAVINE

- 1-2 čebuli
- 2 stroka česna
- 250 g ješprenja
- 4 korenja
- 2 krompirja
- 2 para kranjske klobase
- lovorjev list
- majaron
- timijan
- olje
- zelenjavna jušna osnova
- sol
- poper
- svež peteršilj

## PRIPRAVA

1. Ješprenj predhodno namočimo v vodo.
2. Sesekljamo čebulo in česen, ju popražimo na olju ter dodamo na kocke narezano korenje.
3. Ješprenj speremo pod vodo in ga stresemo v lonec z zelenjavo, zalijemo z jušno osnovo in kuhamo. Dodamo začimbe: majaron, lovorjev list, sol, timijan in poper.
4. Medtem na kockice narežemo klobasi in olupljen krompir.
5. Ko je ješprenj do polovice kuhan, dodamo krompir in klobase ter kuhamo še 15 min. Pokušamo, ali je ješprenj dovolj kuhan. Po okusu dodajamo začimbe.
6. Serviramo ga v skodelico in po vrhu potresemo sesekljan peteršilj.

*Želite moderno varianto? V tej knjižici  
najdete tudi recept za ričoto s kranjsko  
klobaso (poglavje V.)*





# Divjačinsko meso s polento v naravni omaki z brusnicami

Gostišče  
*Draga*

Alješ Tavčar

## SESTAVINE

- 500 g divjačine (hrbet jelena ali divjega prašiča, lahko tudi svinjski filej)
- olje
- maslo
- sol, poper
- 4 dL osnovne omake
- jušna žlica brusnic



## PRIPRAVA

1. V kozici segrejemo jušno osnovo, mleko in smetano za kuhanje. Ko zavre, vstavimo polento in počasi kuhamo 20 min. Na koncu dodamo maslo.
2. Meso narežemo na medaljone. Ne tolčemo ga s kladivom, temveč ga le rahlo pritismo z roko.
3. V ponev damo olje in maslo ter opečemo fileje mesa, nato prilijemo osnovno omako. Če želimo meso srednje pečeno, ga vzamemo iz ponve in reduciramo omako. Dodamo maslo in brusnice.
4. Meso lahko pripravimo tudi v sous vidu, kjer ga vakumiramo in damo kuhati na 55 °C za 1,5 h, vzamemo iz vakuuma in opečemo. Če ga ne porabimo takoj, ga na hitro ohladimo in pred pečenjem ponovno segrejemo v sous vidu.

## PRILOGA

- 200 g polente trdinke
- 100 g masla
- 200 g jušne osnove
- 200 g mleka
- 200 g smetane za kuhanje

*Poleg mesa in polente lahko ponudite tudi svežo zelenjavo, ki jo skuhate v osoljeni in rahlo sladkani vodi ali vloženo zelenjavo.*



# Gorenjska prata na moderen način

TRIANGEL  
BOUTIQUE HOTEL

Jan Zupan

## SESTAVINE

Za 5-6 oseb

- 720 g kruha (lahko je star 1-2 dni)
- 1,5 L sladke smetane
- 150 g masla
- 12 jajc
- 100 g slanine
- 350 g svinjskega vratu (pečenka)
- 2 čebuli
- svež peteršilj
- sol
- poper

## PRIPRAVA

1. Kruh narežemo na kocke in ga zalijemo s toplo smetano in stopljenim maslom.
2. Čebulo olupimo in sesekljamo. V kozici jo prepražimo, dodamo na tanko narezano slanino in svinjski vrat.
3. V maso s kruhom primešamo čebulo in meso. Ko se masa ohladi, dodamo rumenjake in nasekljan peteršilj. Maso solimo in popramo po okusu.
4. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga čisto na koncu na rahlo umešamo v maso.
5. Namažemo gumijaste modelčke z maščobo. V ventilacijski pečici, segreti na 175°C, pečemo približno 12 min. Če bomo prato spekli v obliki štruce, prilagodimo njeno gostoto.





# Divjačinska pašteta

Gostišče  
*Draga*

Alés Tavčar

## SESTAVINE

- 500 g divjačine
- 200 g mladih telečjih jeter
- 100 g svinjske masti
- 200 g mastne slanine
- 150 g šalotke
- 50 g česna
- 50 g zelene, kolerabe, korenja, pora
- 0,5-1 L jušne osnove
- 0,3 L rdečega vina
- 250 g masla
- sol, poper
- timijan, majaron, šetraj

## PRIPRAVA

1. Šalotko rjavo popražimo na masti, dodamo meso, jetra in slanino ter prepražimo.
2. Dodamo zelenjavo in česen, nato zalijemo z rdečim vinom, ga pokuhamo in dodamo jušno osnovo. Vse skupaj kuhamo do mehkega. Na koncu solimo in popramo.
3. Vse skupaj zmešamo v mikserju in počasi dodajamo maslo.
4. Pašteto shranimo v kozarec in pasteriziramo.



# Ocvrta krvavica s kandirano repo

Gostišče  
*Draga*

Alés Tavčar

## SESTAVINE

- 1 kom krvavice
- 2 jajci
- 200 g panko drobtin
- 600 g kisle repe
- lovor
- sol
- poper
- 50 g zaseke
- sladkor
- 3 dL jušne osnove
- olje za cvrtje

## PRIPRAVA

1. Krvavico razdremo in iz mase oblikujemo kroglice poljubne velikosti. Kroglice paniramo v jajcu in drobtinah. Cvremo jih 5 min v olju na 140 °C.
2. Pire repe: repo skuhamo, ji dodamo lovor, poper, sol in zaseko. Kuhano repo odcedimo, ji odstranimo lovor in jo spasiramo v pire. Dodamo maslo, da se pire poveže.
3. Kandirana repa: karameliziramo 4 žlice sladkorja, zalijemo z jušno osnovo, dodamo 200 g repe in kuhamo 30 min.
4. Pire repe damo na krožnik, dodamo kandirano repo in ocvrto krvavico.

*Namesto pireja iz repe lahko naredimo pire iz hokaido bučk.*







Ime Prgarji so dobl' domačin u Zasp u tisth cajth, k' so še po cevno Hom tepke rastle. Ampak jih niso imel za mošt al pa šnops – ke pa! Tepke so obral, jih posušl, poj so j'h pa zmlel, z dga je pa ratova taka moka, k' se ji je rekvo prgina moka. Bva je pa zvo zan'č, ampak so bl preveč šparovn, da'b drugo kpil. Uso so z'ne kuhal – še krh so pekl. No, in glih zavolj te moke pa šparovnost so še zdej domačin Prgarji.



Po ljudskem izročilu

## III.

# Svet Prgarije





# Kruh prgovec

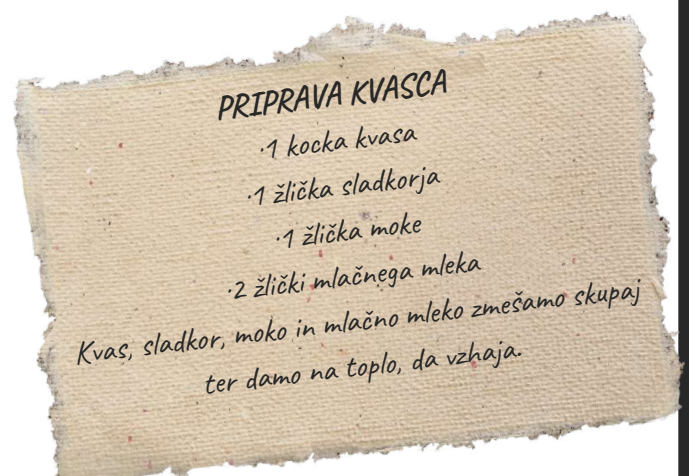


## SESTAVINE

- 200 g ajdove moke
- 600 g pšenične temne moke
- 200 g pšenične moke tip 500
- 150 g prgine moke
- 2 žlici ocvirkov
- 2 čebuli srednje velikosti  
(prepraženi na svinjski masti)
- 2 naribana krompirja (napol kuhana v olupkih)
- vrečka suhega kvasa ali kvasec
- 2 pesti narezanih kuhanih tepk
- sol

## PRIPRAVA

1. Ajdovo moko poparimo (polijemo z vrelo vodo), presejemo pšenični moki (navadno in temno) in jo dodamo k ohlajeni ajdovi moki.
2. Dodamo prgino moko, ocvirke, praženo čebulo, nariban (napol kuhan) krompir, eno žličko soli in vrečko suhega kvasa ali kvasec. Vse skupaj zgnetemo v kvašeno testo. Testo naj počiva 30 min.
3. Oblikujemo poljubno velike hlebčke, žemlje, kitke, štručke (...), jih damo vzhajati še za 30 min, nato pa pečemo v pečici na 200 °C (odvisno od pečice). Kruh je pečen, ko rahlo porjavi.







# Tepkini krapci



## SESTAVINE

## PRIPRAVA

### TESTO

- 1 L ajdove moke
- 1 L slanega kropa
- 1 L pšenične moke tip 500
- sol

### NADEV

- 3/4 kg skute
- 1/4 L kisle smetane
- 3 rumenjaki
- 2 žlici mletih lešnikov
- 2 pesti na mleku kuhane ajdove kaše
- 1 skodelica narezanih kuhanih tepkinih krljev
- sneg treh beljakov

### TESTO

1. Ajdovo moko poparimo s slanim kropom.
2. Dodamo pšenično moko, ki smo ji predhodno primešali sol, in zamesimo testo.

### NADEV

1. Zmešamo skuto, kisko smetano, rumenjake.
2. Dodamo lešnike, ajdovo kašo in tepkine krlje.
3. Na koncu v nadev previdno vmešamo še sneg treh beljakov.

### PRIPRAVA KRAPCOV

1. Testo zvaljamo in narežemo na pravokotnike.
2. Na sredino pravokotnika položimo žlico nadeva, prepognemo in ob straneh stisnemo, da dobimo pravokotne blazinice.
3. Kuhamo jih v slanem kropu 15 min.



Zabelimo z drobtinami in/ali z medom.



# Ohrovtovi zvitki



## SESTAVINE

- 1 glava ohrovtva
- 2 čebuli
- 300 g jurčkov
- 2 stroka česna
- 70 g suhih vloženi  
paradižnikov
- 100 g prgine moke in  
narezanih kuhanih  
tepk
- sok 1/2 limone
- 1 žlica mletih orehov
- 3 žlice kisle smetane
- sol
- žlička majarona
- žlička timijana
- 1 lovorov list
- 10 rezin blejskega sira

## PRIPRAVA

1. Deset ohrovtovih listov 1 min vremo v slani vodi, odcedimo in ohladimo ter prihranimo odcejeno vodo.
2. Preostali ohrovt zrežemo na kocke in prepražimo na čebuli.
3. Dodamo začimbe in zalijemo z vodo v kateri se je kuhal ohrovt.

## NADEV

1. Jurčke prepražimo na maščobi, dodamo na drobno narezane kocke paradižnika. Ko je vse dobro prepraženo, dodamo mlete orehe, limonin sok, tepke ali prgino moko in malo kisle smetane. Odstavimo z ognja in ohladimo.
2. Nadevamo ohrovtove liste tako, da na sredino lista z žlico nadevamo nadev in ga zavijemo (enako kot sarme).
3. V pekač najprej naložimo dušen ohrovt, nanj zložimo zvitke, na vsak zvitek damo še žličko kisle smetane in rezino sira ter pečemo približno 20 min pri 180 °C oz. dokler ne porumenijo.

Zraven po želji serviramo prgine cmočke (iz kruha prgovca).

Ohrovt lahko nadomestimo s svežim zeljem.







Prispevek o dogodku v oddaji Dobro jutro (RTV SLO)

## Kulinarična izmenjava na Homu

Sv. Katarina nad Zasipom, 28. 5. 2022

Utrinki z dogodka



Foto: Primož Pičulin, Gorenjski Glas



# Prgina rolada



## SESTAVINE

### TESTO:

- 6 jajc
- 6 žlic sladkorja
- 6 žlic mletih orehov
- pol vrečke pecilnega praška
- 1 žlica mletih lešnikov
- sol

### NAMAZ:

- med
- prgina marmelada

## PRIPRAVA

1. Jajca ločimo. Iz beljakov naredimo sneg.
2. V rumenjake dodamo sladkor, sol, pecilni prašek in orehe. Stepemo in dodamo sneg.
3. Na pekač položimo peki papir, ga potresemo z lešniki in nanj vlijemo testo.
4. Pečico segrejemo na 180 °C. Pečemo 15 min.
5. Še toplo zvijemo skupaj s peki papirjem in počakamo, da se ohladi.
6. Odvijemo, na testo pokapamo med, namažemo z marmelado in ponovno zvijemo.

Utrinek z delavnice →







IV.  
Sladke jedi



# Krašeni ptički

Društvo  
žena in deklet  
na vasi občin  
Bled in Gorje

## SESTAVINE

### TESTO

- 1 kg moke
- 3 jajca
- 1 kvas
- 15 g soli
- 120 g sladkorja
- 0,5 L mleka
- 150 g masla

### OSTALO

- klinčki ali rozine za oči
- mleko ali jajce za premaz

## PRIPRAVA

1. Iz vseh naštetih sestavin za testo zamesimo kvašeno testo.
2. Razdelimo ga na okoli 100 g težke kose, ki jih oblikujemo v kroglice in pokrite pustimo počivati približno 20 min.
3. Iz kroglic oblikujemo pramene oz. svaljke dolžine okoli 20 cm in jih »zavozlamo«. Iz klinčkov ali rozin naredimo oči, oblikujemo kljun in prerežemo rep. Položimo na peki papir in vzhajamo še slabih 30 min.
4. Premažemo z mlekom ali jajcem in pečemo v predhodno ogreti pečici na 190° C približno 15 min.







# Makaroni z jabolki

Društvo  
žena in deklet  
na vasi občin  
Bled in Gorje

## SESTAVINE

- 1 kg makaronov
- 2-3 kg naribanih jabolk
- sladkor
- cimet
- maslo

## PRIPRAVA

1. V slanem kropu skuhamo makarone.
2. Olupimo in naribamo jabolka.
3. Pekač premažemo z maslom.
4. Po plasteh v pekač stremo makarone, čeznje jabolka ter posujemo s sladkorjem in cimetom. Postopek ponovimo, dokler nam ne zmanjka sestavin.
5. Pečemo 30 min v pečici, segreti na 180 °C.





# Krompirjevi cmoki

TRIANGEL  
BOUTIQUE HOTEL

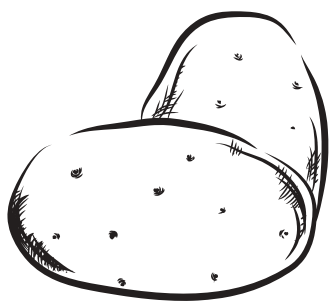
Dejan Trkulja

## SESTAVINE

- 500 g krompirja
- 200 g ostre moke
- 2 jajci
- 40 g masla
- 40 g sladkorja
- limonina lupina
- sol
- sadje za cmoke po izbiri (jagode, marelice ...)

## PRIPRAVA

1. Olupimo in skuhamo krompir, ga precedimo in pretlačimo skupaj z maslom.
2. Pretlačen krompir ohladimo in dodamo moko, sladkor, jajce, sol in limonino lupino ter hitro naredimo testo.
3. Testo na pomokani podlagi razvaljamo na 1 cm in iz njega izrežemo kroge premera 10 cm.
4. V sredino kroga položimo jagodo, ki smo jo marinirali s sladkorjem ter oblikujemo cmoke.
5. Cmoke kuhamo v osoljeni vreli vodi na nizkem ognju, dokler ne priplavajo na površje.
6. Na maslu popražimo drobtine in med ter cmoke povaljamo v drobtinah.







# Pleteno srce



FUNDACIJA ALJAŽEV KRAJ

Sonja Mertie

## SESTAVINE

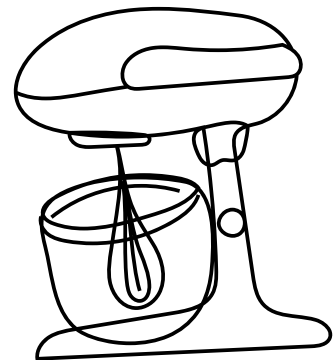
- 1 kg moke za potico
- kocka kvasa (42 g)
- 4 dL toplega mleka
- 6-8 rumenjakov
- 1 kavna žlička soli
- 10 dag sladkorja
- 15 dag stopljenega masla
- 10 dag orehov
- 10 dag rozin
- stepeno jajce in malo masla za mazanje plasti

*Sladko ali slano, z orehi ali brez.  
Vse je odvisno od naše domišljije.*

## PRIPRAVA

### MESENJE IN GNETENJE

1. Mlačno moko damo v skledo, jo s prsti zrahljamo in vmešamo sol.
2. V posebni posodi si pripravimo kvas in ga pustimo vzhajati 3 min. Nato ga počasi zlijemo v moko, prilijemo mleko ter žvrkljane rumenjake, maslo in sladkor. Sol in kvas ne smeta priti v neposreden stik, zato smo sol že predhodno zmešali v moko.
3. Gnetemo z rokami ali električnim mešalnikom toliko časa, da postane testo gladko. Testo ne sme biti premeško, da se med peko ne razleže. Trdo naj bo kakor za pripravo kruha. Pustimo ga vzhajati na toplem in ga pokrijemo s prtičkom.



Če želimo srce komu pokloniti, ga obogatimo še s presnimi figurami po svoji domišljiji.

### **PRESNO TESTO**

Zmešamo 4 žlice moke in le toliko vode, da dobimo gosto testo. Dobro ga pregnetemo in oblikujemo ptičke, lističe, klasje, krog, cvetje ... Testo mora biti trše, da se lepo oblikuje. Presnega testa ne premažemo z jajčkom, da obdrži belo barvo. Figure rahlo položimo na srce in jih z vilicami potlačimo, da se obdržijo na masi.



## PLETENJE

1. Ko je testa še enkrat več, ga zvrnemo na pomokano desko, naredimo dolg svaljek in ga narežemo na 18 enakih delov. Vsak del posvaljkamo v dolg svaljek.
2. Iz štirih svaljkov sestavimo dve kiti, ki ju na nizkem in velikem pekaču, pokritem s peki papirjem, oblikujemo v srce. Na mestih, kjer se kiti stikata, pramena prepletamo, da se pozneje srce ne razpolovi.
3. Napikamo orehe in rozine po vsej površini in premažemo s stepenim jajcem in maslom, ki smo si ju prej pripravili.
4. Nato sestavimo dve kiti iz treh svaljkov, ju položimo na sestavljeno maso in nadaljujemo oblikovanje srca. Spet napikamo orehe in rozine, premažemo s stepenim jajcem in prepletamo končna pramena.
5. Naredimo še dve kiti - svedra iz dveh svaljkov, prepletamo in položimo na sestavljeno maso in zadnja pramena zvijemo v klobčič ali kakšno drugo figuro. Vse skupaj rahlo potlačimo z rokama in pazimo, da se nam testo ne razleze. Prepikamo z iglo, da se zrak umakne iz testa.
6. Srce premažemo s stepenim jajcem in postavimo v predhodno ogreto pečico. Pečemo na 170 °C, eno uro.
7. Pečeno srce položimo na desko in pokrijemo s prtikom, da se ohladi. Lahko ga premažemo še z maslom.



*"Nikar ne izgubite volje, to je počasno delo,  
a se nam obrestuje in veseli smo, ko  
uživamo slaščico."*



# Pražženec

Društvo  
žena in deklet  
na vasi občin  
Bled in Gorje

## SESTAVINE

- 3 dL mleka
- 3 jajca
- 25 dag moka (pol ostre, pol gladke)
- 5 dag sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- sol

## PRIPRAVA

1. Rumenjake in polovico sladkorja penasto stepemo, nato počasi dodamo mleko in moko. Dodamo še ščep soli in vanilin sladkor.
2. Testo pustimo stati okoli 30 min, nato mu previdno dodamo še sneg, v katerega smo vtepli še drugo polovico sladkorja.
3. Na segreto ponev s pomočjo zajemalke vlijemo testo. Ko nam na spodnji strani rahlo porjavi, ga obrnemo in s pomočjo lopatke raztrgamo in na hitro opečemo.
4. Postrežemo ga posutega s sladkorjem, rozinami, namočenimi v rum ali pa z žlico domače marmelade.

Želite moderno varianto? V tej knjižici najdete tudi recept za šmorn s čežano, rozinami in karamelo (poglavje V.)

Če delamo slano varianto, opustimo sladkor, v testo pa dodamo na koščke narezano klobaso ali ocvirke.









# Jabolčni štrudelj



GOSTILNA  
Pr' Železn'k

Gršper Zma

## SESTAVINE

### TESTO

- 250 g moke
- 0,15 L mlačne vode
- ščep soli
- 1,5 žlice olja
- 0,05 L jabolčnega kisa ali limoninega soka
- olje za premaz

### NADEV

- 1,2 kg jabolk
- 3-4 žlice drobtin (po potrebi)
- 4 žlice sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- naribana limonina lupinica ali sok (po potrebi)

### ZA PEKO

peki papir

1 jajce

sladkor v prahu





## PRIPRAVA

1. V posodo stremo moko, na sredini naredimo jamico, vanjo vlijemo vodo in dodamo sol. Prilijemo še olje, kis, nato premešamo, da dobimo grobo testo. Zvrnemo ga na delovno površino in gnetemo 5-10 min, da postane testo gladko, mehko in voljno. Če je preveč suho, prilijemo še malo vode. Ugneteno testo oblikujemo v kepo, jo naoljimo in položimo v skledo. Pokrito pustimo počivati na sobni temperaturi 1 h.
2. Jabolka operemo, olupimo in naribamo v veliko skledo. Dodamo sladkor, vanili sladkor in cimet, po potrebi oz. okusu dodamo drobtine in limonin sok.
3. Spočito testo najprej razvaljamo na pomokanem prtu in tanko razvlečemo na vse strani. Da se lažje vleče, ga pokapljamo z oljem. Vlečemo tako, da pod testo damo eno ali obe roki, nato pa ga z roko počasi in previdno vlečemo od sredine proti robu/sebi, da dobimo na sredini primerno tanko testo, skozi katero bi lahko "prebrali časopis ali ljubzensko pismo".
4. Na 2/3 razvlečenega testa nanesimo naribana jabolka, ki jih po potrebi nekoliko ožamemo. Testo nato s pomočjo prta zvijemo v zavitek. Zavijati začnemo na delu, kjer so jabolka. Pripravljen zavitek narežemo na daljše kose, ki jih preložimo na s peki papirjem obložen pekač.
5. Zavitek po vrhu premažemo z razžvrkljanim jajcem. V pečici, segreti na 180°C, pečemo približno 55 min. Štrudelj je pečen, ko testo postane hrustljivo in zlato rjave barve.

Pekač z zavitki odstranimo iz pečice. Zavitke poljubno ohladimo, nato pa jih potrosimo s sladkorjem v prahu. Narežemo na kose in postrežemo.



*Utrinki z delavnice*





# Mlečni gres s karameliziranim jesenskim sadjem

TRIANGEL  
BOUTIQUE HOTEL

Jon Zupan

## SESTAVINE

Za 5 oseb

- 300 g pšeničnega zdroba
- 8 dL vode
- 2 dL mleka
- 50 g masla
- 200 g sladkorja (100g za zdrob, 100 g za karamelo)
- vanili sladkor
- 3 jabolka
- 3 hruške
- marmelada po želji

## PRIPRAVA

1. V posodi zavremo vodo in mleko, dodamo 100 g sladkorja in vanili sladkor. Dodamo maslo in počakamo, da se raztopi. Nato dodamo pšenični zdrob in neprestano mešamo vsaj 3 min, da se zdrob zmešča in skuha. Zdrob zgladimo in ohladimo, da se strdi.
2. V drugi posodi pripravimo karamelo; sladkor segrevamo na malem ognju, da se karamela ne zažge.
3. Medtem olupimo hruške in jabolka in jih narežemo na manjše kocke. Sadje stresemo v karamelno tvorbo in premešamo. Počakamo, da sadje spusti vodo in se karamela raztopi. Sadje ohladimo.
4. Ko sta zdrob in sadje ohlajena, iz zdroba naredimo poljubno obliko in serviramo na krožnik. Na vrh dodamo karamelizirano sadje in domačo marmelado po izbiri. Sladico lahko postrežemo tudi toplo.





# Snežne kepe z vaniljevo kremo

TRIANGEL  
BOUTIQUE HOTEL

Dejan Trkulja

## SESTAVINE

### VANILJEVA KREMA

- 80 g rumenjakov
- 60 g sladkorja
- 2 dL mleka
- vanilja (strok ali ekstrat)

### SNEŽNE KEPE

- 100 g beljakov
- 100 g sladkorja
- mleko za kuhanje snežnih kep

## PRIPRAVA

### VANILJEVA KREMA

1. Ločimo rumenjake in beljake.
2. V kozico damo rumenjake, sladkor, mleko ter vaniljo in vse skupaj počasi kuhamo na nizki temperaturi ter neprestano mešamo, dokler se ne zgosti v lepo kremo brez grudic.

### SNEŽNE KEPE

1. Beljake in sladkor stepemo v čvrsti sneg.
2. Medtem mleko segrejemo do vrelišča in v vrelega previdno položimo žličnike, ki smo jih z žlico oblikovali iz snega. Pokrijemo s pokrovko in pustimo kuhati približno 1 min, nato kepe obrnemo in ponovno pokrijemo za 1 min.
3. S polenovko kepe poberemo iz mleka in pustimo, da se ohladijo na sobni temperaturi.
4. Postrežemo tako, da na krožnik najprej vlijemo vaniljevo kremo, nato nanjo položimo snežne kepe.



V.

# Street food



Deljenje obrokov v kantini jeseniške železarne, 1962 (zgoraj) in 1982 (spodaj). Vir: fototeka GMJ





# DELAVSKA MALCA

mesec XI  
leto MMXXII

posebna priloga  
e-knjige receptov  
KUHAM DOMAČE 2022



Jesenice - V sklopu projekta K U H A M D O M A Č E na Jesenicah smo v letu 2021 od samih kuharskih delavnic stopili korak naprej. Moči smo združili z Gornjesavskim muzejem Jesenice in jeseniškimi gostinci ter izdelali zbirko menijev pod skupnim naslovom *Delavska malca*. Meniji združujejo jedi, ki so jih nekoč jedli delavci v kantini jeseniške železarne; jedi, ki so se znašle na domačih delavskih mizah in jedi, ki so jih na Jesenice "uvozili" priseljenici s Primorske in republik bivše Jugoslavije. Izbrane jedi so danes na voljo v šestih jeseniških gostilnah in restavracijah: Penzion Pr' Betel, Gostilnica in pizzerija Chilli, Restavracija Kazina, Bistro Oaza, Dom Pristava ter Gostilna in pizzerija Turist.



Dediščino teh jedi predstavlja knjižica *Delavska malca*, ki je brezplačno na voljo na TIC Jesenice. V letu 2022 je izšla v dopolnjeni (2.) izdaji.

Jeseniško prehransko dediščino smo obravnavali tudi na turističnih krožkih v sklopu projekta Turizmu pomaga lastna glava. V letu 2021 smo Delavsko malco z jeseniškimi osnovnošolci in gostinci javnosti predstavili v obliki šestih promocijskih filmčkov. Nahajajo se na You Tube-u pod iskaldnim nizom "Kulinarična ponudba Jesenic - Delavska malca".

V letu 2022 smo izbrane jedi iz Delavske malce nadgradili v street food obliko. Z jeseniškimi gostinci (Penzion Pr' Betel, Restavracija Kazina ter Gostilna in pizzerija Turist) smo v treh jeseniških osnovnih šolah najprej izvedli kuharske delavnice, nato pa zaključne dogodke pred šolami, kjer so učenci svojim sošolcem in učiteljem predstavili street food jedi. V nadaljevanju se nahaja 5 receptov teh jedi. A.Č.

Fotografije:  
Foto Vidmar



Zgoraj: "Kaj si predstavljate pod izrazom street food?" - utrinek z delavnice na OŠ Toneta Čufarja.

Desno: v projektu smo sodelovali z jeseniško ljubiteljico kulinarike Jerico Klinar, zaposleno v kuhinji Hotela Triglav na Bledu.

Levo: primeri delavskih malc v street food obliki.







# Ričota s kranjsko klobaso



## SESTAVINE

### Za 4 osebe

- 200 g ješprenja
- 2 kranjski klobasi
- 1 korenček
- 2 stebli belušne zelene
- beli del manjšega pora
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 3 žlice pretlačenega paradižnika
- zelenjavna osnova ali voda
- ekstra deviško olivno olje
- 15 g masla
- parmezan
- 3 dL malvazije
- sol
- beli poper v zrnu
- timijan
- peteršilj

## PRIPRAVA

1. Ješprenj namočimo v hladno vodo čez noč.
2. Beli del pora drobno do grobo seseklamo. Belušno zeleno in korenček olupimo. Olupljene narežemo na drobne kockice. Iz čistih obrezkov in druge zelenjave skuhamo zelenjavno osnovo. Klobase narežemo na kolesca ali manjše kockice.
3. V loncu segrejemo olje, na katerem prepražimo por. Dodamo nakockano zelenjavo, timijan in peteršilj. Pražimo 2–3 min.
4. Dodamo paradižnikovo mezgo, pretlačen paradižnik in kuhan ješprenj.
5. Klobase spečemo v (žar) ponvi ali na žaru in jih primešamo v lonec z zelenjavo. Po okusu jedi dodamo maslo.
6. Pred serviranjem jedi vmešamo nariban parmezan.





# Šmorn s čežano, rozinami in karamelom



## SESTAVINE

### Za 4 osebe

- 4 jajca
- 50 g sladkorja
- 500 mL mleka
- 220 g gladke moke
- 1 ščepec soli
- malo pecilnega praška
- 2 žlici masla
- 1 žlica sladkorja v prahu
- rozine (po okusu)

### JABOLČNA ČEŽANA:

- 750 g kiselkastih jabolok
- 30 g sladkorja
- 12,5 g masla

## PRIPRAVA

1. Beljake in rumenjake ločimo. Rumenjacom dodamo mleko, sol in polovico sladkorja ter jih penasto umešamo. Postopoma dodajamo moko, pomešano s pecilnim praškom. Beljake stepemo v čvrst sneg. Ko se začnejo peniti, jim med mešanjem postopoma dodamo polovico sladkorja. Postopoma jih umešamo v rumenjarkovo zmes. Mešamo nežno in počasi, da zmes ostane rahla in puhasta.
2. V ponvi raztopimo polovico masla in vanjo vlijemo maso debeline okoli 1 cm. Pečemo na majhnem ognju in ko se palačinka na spodnji strani zapeče do zlato rjave barve, jo s topo lopatko razdelimo na četrtine ter vsako posebej previdno obrnemo. Zapečemo še na drugi strani, nato jih z lopatko razrežemo oz. natrgamo na manjše kose in premešamo.
3. Praženec potisnemo na rob ponve. Povečamo ogenj, na sredino ponve damo preostanek masla in sladkor v prahu. Ko začne karamelizirati, ga zmešamo s koščki praženca, da se ta prepoji s karamelom in se naredi hrustljava skorjica. Po vrhu potrosimo rozine.
4. Jabolka operemo, olupimo in narežemo na krljje. Stresemo jih v večjo kozico, dodamo sladkor in 3 dL vode. Dušimo jih približno 15 min dokler ne postanejo mehka. Večkrat premešamo. Na koncu jih pretlačimo s kuhalnico in dodamo maslo. Dobro premešamo, da se maslo stopi. Jed serviramo tako, da čežano dodamo ob praženec, ali pa jo polijemo čezenj. Okrasimo z metinim listom.





# Gratiniran makaroniflajš



## SESTAVINE

### Za 4 osebe

- 500 g testenin (polžki)
- 2 žlici olja
- 1 srednje velika čebula
- 400 g mletega govejega mesa
- 2 stroka česna
- 50 g masla
- 50 g moke
- 500 mL toplega mleka
- sol
- sveže mleti poper
- mleti muškatni orešček
- 100 g naribanega sira (edamec, gauda, mocarela ipd.)

## PRIPRAVA

1. Čebulo in česen olupimo ter ju ločeno drobno sesekljamo.
2. Na kuhalnik pristavimo lonec z vodo za kuhanje testenin. V soljen krop stresemo testenine in jih kuhamo toliko časa, kot je označeno na embalaži. Kuhane odcedimo.
3. V veliki ponvi segrejemo olje, na katerem posteklenimo sesekljano čebulo. Dodamo česen in mleto meso ter na zmerni temperaturi med občasnim mešanjem pražimo toliko časa, da je meso rjavo zapečeno. Solimo in popramo.
4. V večji kozici razpustimo maslo. Dodamo moko in jo med nenehnim mešanjem pražimo 1 min. Nato postopoma prilivamo toplo mleko in mešamo, da v omaki ne nastanejo grudice. Mešamo in kuhamo še toliko časa, da se omaka – bešamel zgosti (približno 2 min). Po okusu začинimo s poprom, soljo in muškatnim oreščkom.
5. Pečico segrejemo na 190°C. Globok pekač namastimo z oljem. V pekač stresemo polovico kuhanih testenin in jih enakomerno razporedimo po dnu pekača. Po testeninah razporedimo popraženo meso in ga prekrijemo s preostali testeninami. Vse skupaj prelijemo z bešamelom in po vrhu potrosimo nariban sir. Pekač za 20–25 min potisnemo v ogreto pečico, da se jed po vrhu lepo zlato rjavo obarva.
6. Ob serviranju jed potresemo z ribanim sirom in sveže seseklanim peteršiljem.





# Ajmoht z ajdovimi žganci



## SESTAVINE

### Za 10 oseb

- 300 g piščančjega mesa
- 200 g piščančjih kosti
- 1,5 L piščančje osnove
- 200 g jušne zelenjave (por, zelena, koleraba)
- 40 g olja
- 100 g čebule
- strok česna
- lovorov list, majaron, timijan
- sol, poper
- kis ali limonov sok za okisanje

### AJDOVI ŽGANCI:

- 300 g ajdove moke
- 1 L vode
- 1 čajna žlička soli

## PRIPRAVA

1. Čebulo in česen olupimo in nasekljamo. Na maščobi prepražimo čebulo, dodamo česen. Ko zadiši, dodamo meso, narezano na manjše koščke, in ga prepražimo. Dodamo še piščančje kosti (vrat ipd.)
2. Zelenjavo očistimo in narežemo na koščke. Stresemo jih k mesu in pražimo slabih 5 min. Solimo, popramo, dodamo lovorov list, majaron in timijan. Zalijemo s piščančjo osnovo.
3. Ajmoht naj počasi vre 45 min. Na koncu ga okisamo z limonovim sokom ali kisom.

### AJDOVI ŽGANCI:

1. Večjo ponev pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo ajdovo moko in jo pražimo 2–3 min. Nprestano mešamo, da se ne prismoči.
2. V lonec damo vodo in sol ter pristavimo na močan ogenj. Ko voda zavre, na sredino lonca sunkovito stresemo vso moko, da nastane kepa, obdana z vodo. Ko voda ponovno zavre, kuhamo 2–3 min. Nato z ročajem kuhalnice na sredini kepe naredimo 2–3 cm široko luknjo, v katero se mora preliti voda. Pokrijemo, kuhamo 20–25 min.
3. Odcedimo in prihranimo vodo. Z leseno kuhalnico ali lopatko žgance dobro premešamo, da nastane gosta kepa. Če so žganci presuhi, se ne lepijo in so vidne sledi moke, postopoma dodajamo vodo, da postanejo žganci lepljivi in gosti.
4. Serviramo tako, da žgance ponudimo poleg ajmohta ali v samem ajmohtu.





# Pečene jabolke filane z orehi



## SESTAVINE

### Za 4 osebe

- 4 srednje velika jabolka
- 12 žlic sesekljanih ali grobo mletih orehov
- 4 žlice medu
- 4 žlice na lističe narezanih mandljev
- 4 žlice suhih brusnic ali rozin
- 4 žličke mletega cimeta
- stepena sladka smetana

## PRIPRAVA

1. V posodi zmešamo mlete orehe, med, cimet in rozine.
2. Dodamo mandlje in še enkrat rahlo premešamo.
3. Jabolkom odrežemo "pokrov" in jih previdno izdobljemo z žlico. Pazimo, da ne gremo pregloboko; stena jabolka naj bo debela vsaj 1 cm. Napolnimo jih z nadevom, pokrijemo z odrezanim "pokrovom" in zavijemo v alu folijo. Pečemo na 180 °C približno 25 min.
4. Serviramo tako, da pečeno jabolko položimo na krožnik in ga prelijemo s sokom, ki je nastal pri pečenju. Dodamo žlico stepene smetane, prelijemo z malo medu in potrosimo z orehi.





## *Utrinki s kuharskih delavnic "street food"*

OŠ Prežihov Voranc Jesenice, 13. 6. 2022

OŠ Koroška Bela, 17. 6. 2022

OŠ Tone Čufar Jesenice, 21. 6. 2022

Fotografije: Foto Vidmar



