

*Jedi iz
Zgornjega Posočja*

Knjižica receptov

Kobarid, marec 2013

Uvod

Vsakdanja hrana kmečkega prebivalstva v Zgornjem Posočju je bila enostavna, kuhana nad odprtim ognjiščem v črni kuhinji in v črnih posodah. Meso je bilo na krožnikih za praznike in ob posebnih priložnostih. Prevladovalo je meso drobnice. Znanje o kuhi je bilo skromno, tako kot so bile skromne sestavine, s katerimi so gospodinje kuhale. Prihod oziroma obdobje reformacije v času Marije Terezije (sredina 17. stoletja) je močno vplivalo na dvig pestrosti prehrane. Takrat so na tem območju začeli prvič organizirano zasajevati različno sadno drevje, kot so jabolane, hruške, slive in poljščine, predvsem krompir. Dvig sadjarstva in poljedelstva je močno pripomogel k pestrosti prehrane, kljub temu pa je to območje še danes zelo povezano z živinorejo, mlekom in mlečnimi izdelki. Ti so tako ali drugače vplivali na prehrabene navade tukajšnjih ljudi, in to od prvih naseljencev te doline pa vse do današnjih prebivalcev.

Osnovna hrana za vsakdan je temeljila na mleku, sirotki, pinjencu, sirarski skuti in polenti. V kasnejšem obdobju so se tej osnovi pridružili še krompir, fižol, repa, tudi zelje in nekaj žitaric, ki so jih sadili na tolminskem in kobariškem polju. Med priboljški pa gre upoštevati suho sadje in meso, kjer je prevladovalo meso drobnice, ki so ga kuhali v juhah bodisi svežega ali sušenega. Skozi generacije se je ohranjalo tudi nabiralništvo. Ljudje so nabirali divje sadje (češnje, jagodičje, borovnice, robide, gozdne jagode, trnulje, drnulje). Iz raznih pisnih in ustnih virov je mogoče razbrati, da so tako v prehrani kot v zdravilne namene uporabljali tudi nekatere izmed samoniklih rastlin (regrat, pokalico, kislico, koprivo, trobentice, drnulje, materino dušico, dobro misel, divji luk, lušterk, pelin, rman, trpotec, ranjak, lipo, brinove jagode, košutnik, smerkove vršičke, kamilico in šipek). Manj so v preteklosti uporabljali čemaž, rogovilček, kurja črevca, tolščak in česnovko, kar se na primer danes vse bolj uporablja.

V knjigi smo uporabili recepture naših babic, ki smo jih zbirali po celotnem območju Zgornjega Posočja. Malce smo jih dodelali, predelali, obnovili in dopolnili. Jedem smo vdahnili nekaj več današnjega časa. Poskušali smo obdržati tisto tipičnost jedi, a jim hkrati dodati kompleksnost. Upamo, da vam bo knjižica služila kot koristen pripomoček. Vse jedi, predstavljene v tej knjižici, smo pripravili na delavnicah pod strokovnim mentorstvom kuharskega mojstra Roberta Merzela. Rdeča nit, ki nas je vodila, je bila vezana na primerne in za današnji čas uporabne jedi, pri čemer smo uporabili sestavine, ki jih je moč vzgojiti na tem območju.

Prekajeno ovčje meso z zeliščno skuto

Potrebujemo

- 200 g dimljenega ovčjega mesa
- 100 g slane skute
- 50 g zelišč
- sol
- olivno olje

Priprava

Ovčje meso narežemo na primerne kose, začinimo, termično obdelamo in predimimo. Drugi način je, da meso narežemo na primerne kose, jih za 12 ur vložimo v 8- do 10-odstotno slano raztopino, zatem odcedimo, nato pa toplo dimimo na temperaturi vsaj 80 °C približno dve uri. Ohlajene narežemo na primerne rezine ter ponudimo z zeliščno skuto, s svežim koruznim kruhom in praženo bučo. Zeliščno skuto pripravimo tako, da sveži skuti primešamo na drobno narezana zelišča (drobnjak, peteršilj, krebiljica, koper, luštrk ipd.), solimo, popramo in po potrebi dodamo malo olivnega olja za boljšo mazavost.



Pašteta iz postrvi s koruznim kruhom

Potrebujemo

- 100 g prekajene postrvi, očiščene kože in kosti
- 150 g zmeščanega masla
- beli poper
- timijan

Priprava

Prekajeno postrv očistimo kosti in kože ter jo nadrobimo na manjše kose, da odstranimo vse koščice. Koščke ribe združimo z zmeščanim maslom, dodamo poper in narezan timijan. Oblikujemo žličnike ter jih serviramo na solatki. Obložimo s koščki prekajene postrvi in svežim koruznim kruhom.

Ribji tatar

Potrebujemo

- 300 g svežih postrvjih filejev
- 60 g olivnega olja
- 40 g bele čebule
- drobnjak
- sol
- poper
- maslo
- popečen kruh

Priprava

Sveže ribe očistimo, filiramo, odstranimo drobne koščice in kožo ter drobno nasekljamo. Povežemo z olivnim oljem, drobnjakom, sotirano belo čebulo ter začinimo s sveže mleto soljo in poprom. Ponudimo z domačim maslom in s popečenim kruhom.



*Pašteta iz postrvi s
koruznim kruhom*

Skutni namaz s slanino

Potrebujemo

- 300 g skute
- 1 dl kisle smetane
- 100 g prekajene slanine
- 100 g čebule
- žlico gorčice
- sol
- poper

Priprava

K pretlačeni skuti zamešamo narezano slanino, nasekljano čebulo, gorčico, sol in poper. Iz mase oblikujemo žličnike in ponudimo s kisló zelenjavo in kruhom.

Skutni namaz s hrenom

Potrebujemo

- 50 g masla
- 250 g skute
- žlička sesekljanih kaper
- 2 žlici naribanega hrena
- 1 trdo kuhano jajce
- 1 dl kisle smetane
- peteršilj
- sol
- poper

Priprava

Penasto umešamo maslo, dodamo kisló smetano, skuto, sesekljane kape in nariban hren. Po okusu solimo in popramo. Ponudimo s sveže pečenim kruhom.



Dimljena postrv s skutnim hrenom

Potrebujemo

- 150 g postrvi
- skutni hren
- 100 g slane skute
- 20 g naribanega hrena
- 40 g kisle smetane
- drobnjak
- sol
- poper

Priprava

Na osebo računamo 150 g postrvi (pol ribe ali en file). Postrvi za dimljenje očistimo, jih vložimo v 8- do 10-odstotno salamuro za 12 ur, nato jih odcedimo in dimimo na približno 70 °C dobro uro. Ob serviranju jih očistimo kože in kosti. Ponudimo jih s hrenovo skuto (v 100 g skute zamešamo 20 g nastrganega hrena, nasekljan drobnjak in žlico kisle smetane) in domačim kruhom.

Marinirana soška postrv

Potrebujemo

- 300 g postrvi
- 2 limoni
- 2 čebuli
- 1 dl soka rdeče pese
- 1 dl belega vina
- olivno olje
- poper
- sol

Priprava

Postrv razrežemo na dva fileja in nato vsakega narežemo še na štiri kose. Na hitro jih popečemo na vročem olju. Popečene fileje mariniramo. Po plasteh jih nalagamo v globoko stekleno posodo. Med vsaki dve plasti položimo na tanke kolobarje (na salamoreznico) narezano limono in na pol prepraženo tanko narezano čebulo (prepražimo jo v ponvi, v kateri smo pražili fileje), solimo in popramo. Na koncu zalijemo z belim vinom in s sokom rdeče pese. Marinirano postrv postavimo v hladilnik vsaj za 12 ur, da se okusi prepojijo. Postrežemo kot hladno predjed.



Skutni namazi s postrvi

Potrebujemo

- 300 g postrvi
 - 250 g skute
 - 50 g kisle smetane
 - drobnjak
 - peteršilj
 - česen
 - sol
 - pekočo papriko
-
- 300 g postrvi
 - 250 g topljenega sira
 - 50 g masla
 - 50 g kisle smetane
 - česen
 - pekočo papriko
 - sol
-
- 300 g postrvi
 - 250 g skute
 - 50 g kisle smetane
 - česen
 - sok rdeče pese
 - poper
 - sol

Priprava

Postrv skuhamo ali spečemo. Odstranimo kožo in kosti. Skuti dodamo koščke postrvi in zmešamo. Nato po okusu dodajamo še ostale sestavine. Gostoto namaza uravnavamo s kislom smetano. Namaz dobro premešamo, da se sestavine med seboj prepojijo. Namaze postrežemo kot hladno predjed.

Ovčji sir s suhimi jabolčnimi krehlji

Priprava

Ovčji sir narežemo na rezine, katerim priložimo sušene jabolčne krehlje. Ponudimo.

Sirkuva župa z bob'm *koruzna juha s fižolom*

Potrebujemo

- 100 g koruzne moke
- 1 l vode
- 60 g kuhanega rjavega fižola
- 1,5 dl mleka
- peteršilj
- sol

Priprava

Skuhamo koruzni močnik, solimo in mu dodamo nekaj žlic kuhanega fižola. Izboljšamo z malo mleka, potresemo s peteršiljem in serviramo. Jemo kot samostojno jed.

Skutn'ca *Skutna juha*

Potrebujemo

- 8 dl sirotke
- 80 g koruzne moke
- 200 g sladke skute
- 60 g slane skute
- sol

Priprava

Sirotko zavremo, zgostimo s koruzno moko ter vanjo zamešamo obe vrsti skute. Ponudimo samostojno ali s poljubno prilogo.



Sirkuva župa
z bob'm

Sirn'ca

sirova juha

Potrebujemo

- 100 g starega sira
- 1 l vode
- 2 jajci
- žlico masla
- majaron
- 20 g drobnih testenin
- sol

Priprava

V mrzlo vodo naribamo sir, dodamo maslo, majaron in zavremo. V zavretek ubijemo dve jajci, ju na trdo skuhamo, poberemo na krožnik in pretlačimo. Nato damo v juho kuhat še testenine in dodamo pretlačeni jajci. Solimo po okusu.

Sirna župa

sirova juha

Potrebujemo

- 1,5–2 l vode
- 8 dl sirotke
- 150 g sira
- 2 jajci
- 20 g maščobe

Priprava

V vrelo vodo, ki jo lahko poljubno nadomestimo s svežo sirotko, stresemo na koščke narezan trdi tip sira in solimo. Ko vse dobro prevre in se sir stopi, dodamo še stepeno jajce in skuhamo do konca. Juho jemo s kruhom, katerega rezine lahko popečemo, da so tople in hrustljave. Začinimo jo lahko z majaronom, drobnjakom oziroma po okusu. V sirno juho gospodinje dodajo tudi na maslu prepražene drobtine ali riž. V teh primerih pa prepražijo drobtine oziroma skuhamo riž, preden dodajo sir.

Sirna župa

Krompirjeva župa

krompirjeva juha

Potrebujemo

- 300 g krompirja
- 150 g slane skute
- 1 čebulo
- sol
- poper
- peteršilj

Priprava

Krompir olupimo in narežemo na kose. Kuhanemu dodamo prepraženo čebulo in slano skuto. Pokuhamo, dokler se skuta ne stopi, dodamo še sesekljeni peteršilj in druge začimbe in žmečkamo. Juha je lahko tudi zelo gosta, osolimo jo po potrebi.

Grahova mineštra

Potrebujemo

- 300 g graha
- 200 g krompirja
- 50 g riža
- 150 g koromača
- 100 g slanine (pancete)

Priprava

Grah in krompir skuhamo v vodi. Dodamo riž, navadni komarček (koromač) in skuhamo do konca. Kuhano nežno pretlačimo in vse skupaj zabelimo s pocvrto slanino, potresemo s sesekljanim peteršiljem in ponudimo.

Grahova mineštra



Kruhova juha z dimljeno postrojo in hrenom

Potrebujemo

- 250 g kruha
- 60 g masla
- sol
- poper
- jajce

Priprava

Kruh (če želimo bolj belo juho, naj bo s čim manj skorje) nadrobimo ter na hitro posušimo – lahko tudi kar neposredno s praženjem na maslu. Posebej zavremo liter vode ter jo osolimo. Vodo nam lahko nadomesti tudi sirotka. S tekočino zalijemo pražen kruh, prevremo in primešamo še stepeno jajce. Popravimo okus (sol, poper), potresemo s peteršiljem in z drobnjakom ter ponudimo.



Župa iz suhega mesa

juha iz suhega mesa

Potrebujemo

- 300 g prekajenega ovčjega hrbta ali plečeta
- 200 g gomoljne zelenjave
- 1 čebulo
- 50 g krompirja
- 30 g riža
- šatraj
- timijan
- sol
- poper

Priprava

Suho ovčje meso speremo in namočimo, da se razsoli (približno 1–2 uri), nato vodo odlijemo in zalijemo s svežo. Dodamo zelenjavo (gomoljna zelenjava, čebula, korenje, lahko tudi na kose narezan krompir, če želimo gosto juho). Vse skupaj kuhamo na zmernem ognju počasi vsaj dve uri. Kuhano juho precedimo in v njej zakuhamo riž. Preden postrežemo, dodamo še nariban sir. Meso iz juhe lahko kot glavno jed ponudimo s krompirjevo solato.

Krompirjeva solata

Skuhamo krompir, ga olupimo in narežemo na lističe. Zalijemo z 0,5 dl juhe in dodamo čebulo, drobnjak, lahko tudi zaseko in popečeno slanino, pa kis, sol, poper ter olje. Premešamo in postrežemo s suhim mesom.



Ješprenj

Potrebujemo

- 200 g ječmena
- 250 g suhega mesa
- 100 g krompirja
- 40 g masti
- 40 g čebule
- 5 g česna
- 50 g slanine
- 200 g kuhanega fižola
- 50 g korenine peteršilja
- 50 g gomolja zelene
- 50 g korenja
- sol
- poper
- sesekljan peteršilj

Priprava

Ješprenj kuhamo v vodi. Ko voda zavre, dodamo slanino, čebulo in zeleno. Za boljši okus v ješprenju kuhamo prekajeno svinjsko kost ali meso. Napol kuhanemu ješprenju dodamo na kocke narezana krompir in korenček. Nazadnje dodamo še kuhan fižol, sol in poper ter skuhamo do konca. Jed izboljšamo s sesekljanim česnom in petršiljem.



Gobova mineštra

Potrebujemo

- 400 g dedkov
- 4 krompirje
- 4 korenčke
- 1 čebulo
- 4 stroke česna
- petršilj
- baziliko
- olivno olje
- poper
- sol

Priprava

Na olivnem olju prepražimo dedke (ali druge vrste gob, ki jih ponavadi nabirate). Ko izhlapi večina tekočine, dodamo sesekljana čebulo in česen. Vse skupaj še malo prepražimo, nato dodamo narezana korenček in krompir. Zalijemo z vodo ali jušno osnovo ter kuhamo, dokler se krompir ne zmehča. Proti koncu dodamo sesekljan petršilj, baziliko, sol in poper. Po okusu dodamo žlico kisle smetane in postrežemo z domačim kruhom.

Jabolčna mineštra

Potrebujemo

- 60 g jabolčnih krljev
- 30 g suhih sliv
- 100 g kuhanega fižola
- 40 g zaseke
- 10 g moke
- 10 g sladkorja
- sol

Priprava

Jabolčne krlje zalijemo z litrom vode, jih prekuhamo, dodamo suhe slive, posolimo in sladkamo. Po 20 minutah dodamo kuhan fižol. Posebej na zaseki popražimo moko, jo vložimo v jed, dobro prevremo, popravimo okus in ponudimo.

Gobova mineštra

Jota

Potrebujemo

- 500 g kisle repe ali zelja
- 300 g kuhanega fižola
- 300 g krompirja
- 30 g masti
- 30 g pšenične moke
- 2 stroka česna
- 250 g prekajenih svinjskih rebrc ali prekajeno svinjsko taco
- sol
- lovorjev list
- nekaj jagod brinja
- sesekljan janež

Priprava

V osoljeni vodi skuhamo kislo zelje (ali repo), dodamo skuhan fižol in prekajeno svinjsko taco. Krompir in fižol pretlačimo (nekaj fižola pustimo celega) in dodamo kuhanemu zelju. Kuhamo eno uro (za vezavo lahko dodamo nekaj zmečkanega kuhanega krompirja). Za zabelo uporabimo na čebuli in česnu prepraženo zaseko. Zelje lahko nadomestimo z repo, lahko pa kombiniramo tudi repo in zelje skupaj.

Jota

Potrebujemo

- 300 g kislega zelja
- 200 g krompirja
- 150 g fižola
- 4 stroke česna
- 8 zrn popra
- 1 žlico olivnega olja
- 1 žlico ocvirkov
- lovorjev list
- poravnano žlico moke
- sol
- vrelo vodo

Priprava

Na olivnem olju prepražimo česen, da zadiši, dodamo kislo zelje, lovorjev list in poper. Vse skupaj prepražimo in zalijemo z vrelo vodo toliko, da je zelje prekrito. Kuhamo 25 minut. Posebej skuhamo krompir, ga pretlačimo in dodamo zelju. Posebej skuhamo fižol, eno polovico ga pustimo celega, ostalo pretlačimo in vse dodamo k zelju. Na ocvirkih prepražimo moko in dodamo zelju, da še malo povre. Dodamo lahko tudi posebej skuhamo prekajeno svinjsko meso ali klobaso.



Močnik

Potrebujemo

- 80 g koruzne moke
- sol
- 5 dl sirotke ali vode
- 2 dl mleka

Priprava

Osoljeno vodo skupaj z mlekom zavremo ter z roko vanjo vsipljemo moko in mešamo s polentarjem. Na zmernem ognju kuhamo in občasno mešamo še pol ure. Ko je močnik kuhan, ga ponudimo.

Močnik s slano skuto

Potrebujemo

- 200 g koruzne moke
- 5 dl vode
- 2 dl mleka
- 60 g slane skute
- sol

Priprava

Skuhamo močnik, ki mora biti skoraj tako tekoč kot juha. Ko je kuhan, mu prilijemo še mleko. Ob serviranju v močnik vložimo slano skuto, potresemo s sesekljanimi zelišči in ponudimo.

Močnik s slano skuto

Močnik s kostanjem

Potrebujemo

- 200 g koruzne moke
- 5 dl vode
- 2 dl mleka
- 100 g kostanja
- sol

Priprava

Kostanj olupimo in ga skuhamo v slani vodi. Posebej skuhamo močnik, ki mora biti skoraj tako tekoč kot juha. Močnik in kuhan kostanj, ki smo mu olupili kožico, zmešamo in prilijemo še mleko.



Kalja s polento

Sladka kalja

Potrebujemo

- 5 dl mleka
- 60 g moke
- 20 g sladkorja

Priprava

Za preliv zavremo mleko, v katerega zakuhamo moko in sladkor.

Slana kalja

Potrebujemo

- 0,5 dl svežega ovčjega mleka
- 100 g slane skute
- sol

Priprava

V posodo damo staro slano skuto, ki jo prelijemo z mrzlim mlekom in mešamo, da se skuta raztopi. Tradicionalni postopek traja dva dni, v tem času se zmes zgosti. Slano kaljo uporabljamo kot preliv h krompirju ali k polenti. Tradicionalno so slano kaljo jedli s krompirjem v oblicah.

Polenta

Potrebujemo

- 1 kg koruznega zdroba
- 2,5 dl vode
- 2,5 dl mleka
- 5 dl sirotke

Priprava

Kilogram polente skuhamo v mešanici vode, sirotke in mleka ter solimo. Skuhano polento po žlicah nalagamo v posodo, vsako plast prelijemo s prelivom in pokapamo s 100 g stopljenega masla.



Powerj'n'ca

koruzni žganci

Potrebujemo

- 100 g svinjske masti
- 500 g koruzne moke
- 1 l vrele vode
- 50 g ocvirkov

Priprava

Na 100 g svinjske masti ali masla prepražimo 500 g koruzne moke, da porumeni. Hkrati v drugi posodi zavremo liter vode, ki ga prelijemo čez prepraženo moko ter mešamo, da se zgosti. Kuhamo približno 20 minut. Nato oblikujemo žgance, jih zabelimo s poljubno zabelo ter jih postrežemo s projo, mlekom ali kislim mlekom.

Žmire

Potrebujemo

- 200 g domačega masla
- 100 g slane skute

Priprava

Domače maslo pretopimo in ga odlijemo. Usedlino, ki ostane, imenujemo žmjre. Usedlini lahko dodamo tudi nekaj slane skute. Za pripravo potrebujemo domače maslo, saj je kupljeno preveč prečiščeno in nima usedlin. Žmire uporabimo kot dodatek prilogam, predvsem k polenti.



Fiete

fete

Potrebujemo

- 400 g koruzne moke
- 5 dl vrele vode
- 150 g bele moke
- jajce
- 20 g soli

Priprava

Z vrelo vodo poparimo koruzno moko, nato primešamo še belo moko, jajce in sol. Ugnemo testo in iz njega oblikujemo tanke rezine, ki jih ocvremo na maščobi. Fete uporabimo kot prilogo ali pa samostojno jed.

Peštunje

Potrebujemo

- 100 g koruznega zdroba
- 8 dl vode
- 60 g suhih hrušk (tepk)
- 40 g masla
- 20 g soli
- 10 g sladkorja

Priprava

Na vodi skuhamo koruzni zdrob ter dodamo suhe hruške, maslo, malo soli in sladkorja.



Fiete

Zabeljenca

obeljena polenta pripravljena kot lazanja

Potrebujemo

- 300 g koruznega zdroba (polente)
- 200 g sira
- 50 g masla
- 60 g moke
- 2 dl mleka
- ocvirki

Priprava

Skuhamo polento, jo vlijemo v model in ohladimo. Narežemo jo na tanjše rezine in položimo v pekač. Iz masla, moke in mleka pripravimo omako. V pekač polagamo izmenično plast polente in plast sira ter polivamo z omako. To večkrat ponovimo. Vrhno plast prelijemo še z ocvirki. V pečici pečemo 30–40 minut. Preden serviramo, čez jed potresemo prepražene ocvirke.

Zabeljena polenta z ocvirki in staranim sirom

Potrebujemo

- 300 g koruznega zdroba (polente)
- 1 l vode
- 30 g soli
- 100 g skute
- 2 dl mleka
- 60 g zaseke ali ocvirkov
- 60 g staranega sira

Priprava

V kotliček damo vodo, jo solimo in počakamo, da zavre. Z metlico nato vmešamo koruzni zдроб in dokler je zmes še čista, je nekaj odvzamemo v ponev. Dodamo skuto, lahko dolijemo še malo mleka in premešamo, da zmes postane gladka. Temu pravimo župa. V kotlu do konca skuhamo polento. Na krožnike najprej damo skutno zmes (župo), nato z žlico dodamo polento in polijemo s pocvrto zaseko ali z ocvirki. Pred serviranjem potresemo z naribanim sirom.



Zabeljena polenta z ocvirki in starim sirom

Ľampova polenta

krompirjeva polenta

Potrebujemo

- 600 g krompirja
- 250 g koruznega zdroba (polente)
- 20 g soli
- 60 g ocvirkov

Priprava

Olupimo krompir, ga narežemo na kocke in v osoljeni vodi skuhamo do mehkega. Nato odlijemo nekaj vode (ki jo shranimo, če jo bomo še potrebovali), krompir pa na hitro zmečkamo. H krompirju umešamo fino mleto koruzno moko in kuhamo še pol ure.

Jed postrežemo zabeljeno z ocvirki ali zaseko, poleg pa so včasih jedli tudi klobase ali sir oziroma prelito z mlekom ali pinjencem (*metudo*).

Klocova polenta

polenta iz suhih hrušk

Potrebujemo

- 6 dl vode
- 50 g suhih hrušk (tepk)
- 150 g koruznega zdroba (polente)
- 40 g masla
- 30 g medu

Priprava

Suhe tepke skuhamo v vodi. Kuhane grobo nasekljamo, vodi primešamo koruzni zdrob in kuhamo kot polento. Polento prelijemo z maslom, v katerem smo raztopili med. Ponudimo lahko z žličnikom sladke skute. Jemo toplo ali hladno.



Klocova polenta

Bulja

koruzni cmok

Potrebujemo

- vrelo vodo
- 600 g koruzne moke
- malo olja, smetane ali masla
- sol
- žlico masti
- limonino lupino
- cimet
- 6 žlic sladkorja
- 100 g rozin, namočenih v vinu

Priprava

Moko vsujemo v skledo in prelijemo z raztopljeno mastjo. Dodamo limonino lupino, cimet, sladkor, namočene rozine in sol. Sestavine nato uparimo z vodo, lahko pa tudi z mlekom, da dobimo lepo maso. Pustimo, da se ohladi. Roke pomakamo v pšenično moko in oblikujemo kot jajce veliko buljo, ki jo povaljamo v moki. Kuhamo v vreli slani vodi 15 minut. Vre naj počasi. V buljo lahko dodamo jajce in po potrebi drobtine. Serviramo jo na topli sladki skutli s prepraženimi drobtinami in pokapano z medom.



Budle v kuglah

koruzni cmok

Potrebujemo

- 1 kg mehke koruzne moke
- 10 g soli
- 150 g masti z ocvirki
- 80 g rozin
- 120 g kisle smetane
- 50 g sladkorja
- pšenično moko
- vrelo vodo

Priprava

V skledo damo koruzno moko, sol, sladkor in rozine ter zabelimo z ocvirkovo mastjo. Dodamo smetano in po potrebi prilijemo vročo neslano vodo. Iz mase v pesti oblikujemo budle. Dobro jih stisnemo in povaljamo v moki. Budle previdno polagamo v vrelo slano vodo, kjer naj počasi vrejo. Ne smemo jih mešati, posodo samo potresamo. Kuhamo jih 25 minut oziroma dokler ne priplavajo na površino. Potem jih vzamemo iz posode in serviramo s prilogami.

Bel kruh s koruzno moko

Potrebujemo

- 1 kg pšenične moke
- 500 g koruzne moke
- 80 g kvasa
- 4 dl vrele vode
- 300–400 g sirotke
- 100 g olja
- 30 g soli

Priprava

Koruzno moko prelijemo s kropom in ohladimo. Dodamo pšenično moko ter iz vzhajane kvasa, sirotke, olja in soli zamesimo testo, ki naj ne bo preveč mehko. Dobro pregnetemo in pustimo na toplem, da vzhaja. Hlebčke pečemo v pečici približno eno uro – odvisno od velikosti.

Koruzni kruh

Potrebujemo

- 600 g koruzne moke
- 300 g pšenične moke
- 20 g kvasa
- 3–4 dl vrele vode
- sol
- 80 g svinjske masti

Priprava

Koruzno moko poparimo s kropom in ohladimo. Dodamo pšenično moko in zamešamo z vzhajanim kvasom. Dodamo še maščobo, sol in preostalo tekočino. Testo naj ne bo preveč mehko. Dobro pregnetemo in pustimo na toplem, da vzhaja. Oblikujemo hlebčke, jih vzhajamo, prerežemo in pečemo v pečici na 180 °C od ure do ure in pol.

Koruzni kruh

Farfelni usukan močnik

Potrebujemo

- 100 g pšenične moke
- 1,5 l mleka
- maslo
- 10 g soli
- 5 g sladkorja

Priprava

Moko prelijemo z dvema žlicama mrzle vode, da nastanejo grudice. Grudice stresemo v zavreto mleko, v katerega smo dodali sol, sladkor in malo masla. Kuhamo sedem minut. Jed se pripravlja za zajtrkali večerjo.

Ľompe s skuto krompir s skuto

Potrebujemo

- 24 majhnih krompirjev
- 200 g slane albuminske skute
(stare do tri tedne)

Priprava

Majhne krompirje dobro operemo, jih skuhamo v slani vodi in nato odcedimo. Serviramo jih v olupkih ob slani skuti. Krompir lupimo sproti, nanj pa mažemo slano skuto.



Ľompe s skuto

Ribenca

Potrebujemo

- 1 kg naribane kisle repe
- malo zaseke
- žlico moke
- sol
- poper

Priprava

Kislo repo skuhamo, zabelimo s prežganjem, posolimo in popoprano. Lahko dodamo še malo zaseke in ponudimo s polento.

Poštoklja

Potrebujemo

- 250 g stročjega fižola
- 250 g korenja
- 500 g krompirja
- 1 čebulo
- 20 g soli
- 80 g ocvirkov

Priprava

Stročji fižol, narezano korenje in olupljen ter narezan krompir skupaj kuhamo v slani vodi 45 minut. Nato vodo odcedimo in vse skupaj, vključno s prepraženo čebulo in ter ocvirki, zmečkamo. Za pripravo poštoklje lahko po enakem postopku uporabimo tudi drugo zelenjavo (na primer zelje, repo, regrat, radič ipd.). Bolj redko poštokljo so imenovali bišča.

Bizna an bob repa in fižol

Potrebujemo

- 800 g kisle repe
- 150 g kuhanega fižola
- čebulo
- 60 g zaseke
- sol

Priprava

Do mehkega skuhamo naribano kisko repo in ji dodamo kuhan fižol. Zabelimo z zaseko in s prepraženo čebulo. Jed ponudimo kot prilogo h krompirju ali k mesu.

Fižol s krehlji

Potrebujemo

- 300 g rjavega fižola v zrnju
- 200 g suhih hrušk ali jabolk
- 60 g zaseke

Priprava

Skuhamo namočen fižol. Posebej skuhamo suhe hruške ali jabolčne krehlje. Kuhane odcedimo, vendar vode ne zavržemo. Kuhan fižol zmešamo s krehlji jabolk ali hrušk. Jed razredčimo s fižolovo ali hruškovo vodo, po želji pa zabelimo s pocvrto zaseko. Postrežemo samostojno ali s polento.

Sladka repa, rdeča pesa in buča

Potrebujemo

- 600 g presne repe
- 30 g sladkorja
- 5 g soli
- 2 dl vode

Priprava

Repo narežemo na kocke. V posodi prepražimo na olju žlico sladkorja; ko porumeni, dodamo na kocke narezano repo in malo soli. Naprej prepražimo, zatem pa zalijemo z malo vode. Kuhamo 15 minut, mešamo in po potrebi dolivamo vodo. Jed ponudimo kot prilogo h krompirju ali k mesu. Na isti način lahko pripravimo tudi rdečo peso ali bučo.



Rdeča pesa v solati

Potrebujemo

- 400 g mlade pese
- 40 g olivnega olja
- drobnjak
- limonin sok

Priprava

Mlado peso kuhamo v vodi 30 minut. Nato jo olupimo, narežemo na krhlje, posolimo, potresemo s sesekljanim drobnjakom, pokapamo z olivnim oljem in limoninim sokom ter ponudimo.

Regrat v solati

Priprava

Zgodaj spomladi naberemo mlad regrat (najboljši je tisti, ki je zakrit pod krtinami), ga očistimo in zabelimo kot navadno zeleno solato. Lahko ga obogatimo s trdo kuhanim jajcem, kuhanim fižolom.

Kislo zelje v solati

Priprava

Kislo zelje (če je prekislo, ga splaknemo z vodo) zabelimo z oljem, popramo, po želji potresemo s sladko papriko in zmešamo. Ponudimo kot solato k mesninam ali kot solato.



Bulja, bizna an bob in ocvirki

Potrebujemo

- 1 kg mehke koruzne moke
- 150 g masti z ocvirki
- 120 g kisle smetane
- 80 g rozin
- 10 g soli
- 50 g sladkorja
- pšenično moko
- vrelo vodo

Priprava

V skledo damo koruzno moko, sol, sladkor in rozine ter zabelimo z ocvirkovo mastjo. Dodamo smetano in po potrebi prilijemo vročo neslano vodo. Iz mase v pesti oblikujemo budle. Dobro jih stisnemo in povaljamo v moki. Budle previdno polagamo v vrelo slano vodo, kjer naj počasi vrejo. Ne smemo jih mešati, posodo samo potresamo. Kuhamo jih 25 minut oziroma do tedaj, ko se dvignejo na površino. Potem jih poberemo iz posode in serviramo na kislji repi s fižolom, zabelimo z ocvirki ter ponudimo.

Bizna an bob

Priprava na strani 29



Pečena jagnjetina z bizno an bobom

Potrebujemo

- 800 g jagnjetine
- 40 g olivnega olja
- sol
- grobo mlet poper
- zelišča: timijan, rožmarin

Priprava

Meso očistimo žilic in odvečne maščobe. Mariniramo ga z olivnim oljem, zelišči (šatraj, timijan) in začimbami – najbolje čez noč. Pred termično pripravo ga v grobem očistimo zelišč in začimb ter ga opečemo na vroči maščobi. Do konca jagnjetino spečemo v pečici, vmes jo prelivamo z mesno osnovo. Po želji pečenko zalijemo tudi z vinom.

Bizna an bob

Priprava na strani 29



Pečena jagnjetina s poštokljo, rdečo peso, sladko repo, slano skuto in fietami

Potrebujemo

- 800 g jagnjetine
- 40 g olivnega olja
- sol
- grobo mlet poper
- zelišča – timijan, rožmarin

Priprava

Meso očistimo žilic in odvečne maščobe. Mariniramo ga z olivnim oljem, zelišči (šatraj, timijan) in začimbami – najbolje čez noč. Pred termično pripravo ga v grobem očistimo zelišč in začimb ter ga opečemo na vroči maščobi. Do konca jagnjetino spečemo v pečici, vmes jo prelivamo z mesno osnovo. Po želji pečenko zalijemo tudi z vinom. Kot prilogo pečeni jagnjetini priložimo poštokljo, peso in repo, slano skuto in fiете.

Poštoklja

Priprava na strani 28



Dušena divjačina s poštokljo

Potrebujemo

- 2 kg divjačinskega stegna
- 200 g čebule
- 200 g korenja
- 200 g peteršilja
- 100 g gomoljne zelene
- 100 g kolerabe
- 1,5 l mesne osnove
- začimbe in dišave

Priprava

Divjačinsko meso očistimo kožic ter ga mariniramo z olivnim oljem, zelišči in dišavami. Opečemo ga na vroči maščobi, mu dodamo zelenjavo (korenje, peteršilj, kolerabo ipd.), ga zalijemo z mesno osnovo in juho ter počasi dušimo do mehkega.

Paparjen kruh

Potrebujemo

- 500 g starega kruha
- 8 dl slanega kropca ali juhe
- 80 g masla ali zaseke
- peteršilj

Priprava

Koščke starega kruha prelijemo s slanim kropcem, nato pa odcedimo in zabelimo s segretim maslom ali zaseko. Potresemo s seseklanim peteršiljem in ponudimo.

Poštoklja

Priprava na strani 28



Dušena divjačina z zabeljenca ali z zelenjavo in fietami

Potrebujemo

- 2 kg divjačinskega stegna
- 200 g čebule
- 200 g korenja
- 200 g peteršilja
- 100 g gomoljne zelene
- 100 g kolerabe
- 1,5 l mesne osnove
- začimbe in dišave

Priprava

Divjačinsko meso očistimo žilic in odvečne maščobe. Mariniramo z oljem, zelišči in začimbami – najbolje čez noč. Pred termično pripravo meso v grobem očistimo zelišč in začimb ter ga opečemo na vroči maščobi. Zalijemo z divjačinsko mesno osnovo in dušimo. Nekje na polovici dodamo narezano zelenjavo, da se skupaj z divjačino duši. Po želji zalijemo tudi z vinom.

Zabeljenca

Priprava na strani 22

Fiete

Priprava na strani 21



Pečen postrvji file s poštokljo

Potrebujemo

- 600 g postrvjih filejev
- 40 g olivnega olja
- 60 g limone
- 60 g koruznega zdroba
- sol

Priprava

Postrvi očistimo, filiramo, fileje prepolovimo. Pokapamo jih z olivnim oljem, limoninim sokom, solimo, popramo in povaljamo v koruznem zdrobu. Fileje opečemo na pomaščeni ponvici ter ponudimo s prilogo – poštokljo. Stročje, narezano korenje in krompir skupaj kuhamo v slani vodi 45 minut. Nato vodo odcedimo in vse zmečkamo ter zabelimo z maslom ali ocvirki.

Poštoklja

Priprava na strani 28



Drobec s kuhanim slanim krompirjem

Drobec

Potrebujemo

- 400 g drobovine
- 150 g čebule
- 40 g maščobe
- sol
- poper

Priprava

Drobovino (jetra, vranico, srce) operemo in jo kuhamo ločeno od krvi, ki jo lahko spečemo. Kuhano (ali pečeno) kri ohladimo ter narežemo na koščke. V ponvi prepražimo čebulo in dodamo drobec. Posolimo in popopravimo. Jed ponudimo s kuhanim slanim krompirjem.

Pečena kri

Potrebujemo

- 5 dl prašičje krvi
- 1 dl mleka
- 2 jajci
- 40 g moke
- 100 g masti
- sol
- poper

Priprava

Svinjsko kri dobro razmešamo, dodamo mleko, jajce, malo soli, poper in vse skupaj razžvrkljamo, da dobimo gladko maso. Zlijemo v pekač, v katerem je vroča mast, in pečemo v pečici na 180 °C približno 10 minut. Ko je kri na pol pečena, jo potresemo s sesekljanim česnom, pečeno pa razrežemo in ponudimo.



Modrejanska frtalja

Potrebujemo

- 12 jajc
- 200 g domačega pršuta ali vratovine
- 200 g pikantnega sira
- 300 g moke
- olje
- sol

Priprava

Razžvrkljamo jajca, dodamo na rezine narezan pršut, sir, moko in sol ter zmešamo v gladko testo. Pečemo po porcijah na ogreti maščobi ali narezani slanini. Ko testo zarumeni na eni strani, ga obrnemo in pokrijemo, da naraste. Počasi popečemo še na drugi strani in sveže pečeno takoj ponudimo.

Frtalje so bile nekdaj osnovna jed za zajtrk. Osnova zanje so razžvrkljana jajca, ki se jim doda različna zelišča (na primer luštrk, meliso, kislico, rman), meso (na koščke narezano klobaso, vratovino) in še kaj. Frtalje se vedno dela na masti.



Golcarska frika

Priprava

V kotliču skuhamo polento. Vsak od gostov naj ima svojo ponvico, v kateri segreje zabelo in sir. Polento naj v rokah izoblikujejo v cmok ter zajemajo zabelo iz ponvice.

Frika z jajci

Priprava

Krompir olupimo, narežemo na tanke lističe, solimo in spečemo na ogreti maščobi ali narezani slanini. Jajca požvrkljamo in dodamo na koščke narezan ali nariban sir (zorjen Tolminc). Zmes prelijemo čez popečen krompir. Ko jajca na eni strani zakrknejo, obrnemo in popečemo še na drugi strani. Večje količine pečemo po porcijah ali v pekaču.

Postrežemo s polento in solato.



Golcarska frika

Starijska frika

Potrebujemo

- približno enako količino domačega sira Tolminc
- 1 jajce na osebo
- sol
- poper

Priprava

Sir narežemo na majhne koščke in skupaj z jajci stepemo. Po potrebi solimo (odvisno od sira) in po želji popramo. V nizki ponvi segrejemo maščobo in nanjo vlijemo pripravljeno zmes. Na majhnem ognju pečemo toliko časa, da se jed loči od posode. Pazimo, da se ne zažge. S pomočjo pokrovke ali krožnika nato friko obrnemo na drugo stran in pečemo do konca. Jed mora v sredini ostati sočna. Za kosilo jo ponudimo s polento, za malico pa kar s kruhom. Včasih so friko pekli na špehu (slanini), narezanem na večje koščke, da je vsak dobil tudi kakšen ocvirk.

Krompirjeva frika

Potrebujemo

- 400 g krompirja
- 600 g sira
- 200 g slanine ali masti
- 6 jajc

Priprava

Krompir olupimo, narežemo na tanke lističe, solimo in spečemo na ogreti maščobi ali narezani slanini. Dodamo na koščke narezan ali nariban sir (zorjen Tolminc) ter pomešamo s popečenim krompirjem. Ko se popeče na eni strani, celo obrnemo in popečemo še na drugi strani.



Starijska frika

Kobariški štruklji

recept za 40 štrukljev

Testo

Potrebujemo

- 750 g moke
- 6 dl vode
- 60 g olja
- 30 g soli

Priprava

Moko poparimo z vrelim slanim kropom, lahko dodamo žlico ali dve olja ter najprej s kuhanico in ko se malo ohladi, z roko zamešamo testo. Naredimo svaljek, ki ga razrežemo na enake koščke. Koščke oblikujemo v krogce, na katere položimo nadev. Z dobro pomokanimi rokami štruklje tesno pritismo skupaj in zapremo v polkrog oziroma naborek. Na sredino s prstom vtisnemo jamico, da dobimo značilno obliko (kot na fotografiji).

Nadev

Potrebujemo

- 250 g orehov
- 1,5 dl mleka
- 150 g rozin
- 1 dl vina ali ruma
- 200 g na maslu prepraženih drobtin
- 200 g sladkorja
- 2 žlici masla
- malo cimeta
- par žlic čokolade v prahu (kot popestritev)
- limonino lupinico
- 1–2 žlici ruma
- vanilin sladkor

Priprava

Zmlete orehe poparimo z 1,5 dl mleka. Rozine namočimo v 1 dl vina ali ruma. Na maslu prepražimo drobtine ali posušen star kruh. Vse navedene sestavine zmešamo v nadev, ki mu dodamo še sladkor, nekaj žlic stopljenega masla, malo cimeta, nastrgano limonino lupinico in malo ruma. Nadev mora biti toliko gost, da lahko iz njega oblikujemo kroglice ali svaljke.

Kuhanje

Štruklje kuhamo v slanjem kropu, voda naj ne doseže vrelišča. Kuhamo jih 10 minut oziroma dokler ne priplavajo na vrh. Posodo vmes večkrat rahlo pretresemo. Kuhane odcedimo ter jih zabelimo s stopljenim maslom, v katerem smo zarumenili drobtinice. Potresemo jih s kristalnim sladkorjem, lahko tudi z mletimi orehi.



Krafi

recept za 30 krafov

Testo

Potrebujemo

- 750 g moke
- 7,5 dl vrele vode
- 60 g olja
- 30 g soli

Priprava

Moko poparimo z osoljeno vrelo vodo in dodamo olje. Ugnemo v gladko testo. Testo razvaljamo, na sredino položimo nadev in po polovici prepognemo. Oblikujemo za bovške krafe značilno obliko (kot na fotografiji) – na obodu robove stisnemo skupaj s prsti ali z vilicami.

Nadev

Potrebujemo

- 350 g suhih hrušk (tepk, kloc)
- 50 g piškotnih drobtin
- 200 g jabolčne čežane
- 50 g v rumu namočenih rozin
- 50 g sladkorja
- pol vrečke vanilinega sladkorja
- limonino lupinico
- Po želji lahko nadevu dodamo 50 gramov na masti prepražene čebule.

Priprava

Suhe hruške {tj 'pke, klw 'ce} kuhamo v vodi, da se zmehčajo. Nato jih zmeljemo ali pretlačimo skozi cedilo. V loncu raztopimo malo masla, dodamo zmlate hruške, jabolčno čežano, piškotne drobtine, rozine, sladkor in limonino lupinico.

Kuhanje

Krafe nato skuhamo v vreli vodi. Kuhani so, ko priplavajo na vrh. Vzamemo jih iz vode in takoj postrežemo. Pred serviranjem jih prelijemo z vročim maslom, ki mu lahko dodamo tudi drobtine, in narahlo potresemo s sladkorjem.



Lvejbr *rozinov šarkelj*

Potrebujemo

- 500 g moke
- 2 jajci
- 2,5 dl mleka
- 40 g sladkorja
- 20 g kvasa
- 80 g masla
- 80 g rozin, namočenih v rumu
- 40 g suhih hrušk (tepk)
- sol

Priprava

Hruške prevremo v mleku, dodamo ostale sestavine, vse skupaj umešamo v rahlo tekoče testo in spečemo v modelu.

Žmurkeljni

Potrebujemo

- 170 g koruzne moke
- 2,5 dl sirotke
- 50 g drobtin
- jajce
- 15 g kvasa
- za slane dodamo 50 g ocvirkov
- za sladke dodamo še 30 g sladkorja in
- 30 g rozin, namočenih v rumu

Priprava

Koruzno moko poparimo s sirotko, dodamo drobtine, razžvrkljano jajce in kvas. Sladki različici dodamo sladkor, v rumu namočene rozine in ščep mletega cimeta, za slano jed pa sladkor in rum nadomestimo z ocvirki. Iz mase oblikujemo majhne kroglice, ki naj malo počivajo, nato pa jih skuhamo v slanem kropu. Postrežemo jih zabeljene z maslom na jabolčni čežani. Brez rozin jih lahko uporabimo kot prilogo k mesnim jedem ali pa ponudimo skupaj s slano skuto in koruznim močnikom.

Žmurkeljni

Klocov kruh

kruh iz tepk

Potrebujemo

- 600 g bele moke
- 1 kvas
- 50 g sladkorja
- 3 dl sirotke
- 80 g suhih hrušk (tepk)
- 50 g masla

Priprava

Zamesimo testo (podobno kot za kruh), pri čemer tekočino nadomesti sirotka. V moko vmešamo vzhajan kvas, sladkor, stopljeno maslo in sirotko. Ko že ugnemo testo, vanj zamešamo na drobno narezane suhe hruške, ki smo jih predhodno prevreli v sirotki. Ko testo vzhaja, oblikujemo hlebček, ga ponovno vzhajamo, prerežemo in nato pečemo pri 160°C slabo uro.

Jabolka v srajčki

Potrebujemo

- 1 kg jabolk
- 2 jajci
- 2,5 dl vode ali mleka
- 250 g moke
- 5 g soli
- limonino lupinico

Priprava

Jabolka olupimo, jim izrežemo sredico ter jih narežemo na kolobarčke. Nato naredimo gostejšo zmes iz jajc, mleka in moke, ki ji dodamo ščepec soli. Jabolka pomočimo v zmes in jih ocvremo. Ocvrta potresemo s sladkorjem v prahu.



*Jabolka v
srajčki*

Vzhajani skutni štruklji

Kvašeno testo

Potrebujemo

- 350 g bele moke
- 1,5 dl mleka
- 20 g kvasa
- 40 g sladkorja
- 30 g masla
- pol jajca
- sol

Priprava

Z malo mleka in sladkorja vzhajamo kvas. Nato vse sestavine zamešamo v testo in pustimo vzhajati.

Škutni nadev

Potrebujemo

- 600 g skute
- 2 jajci
- 50 g ali več sladkorja – odvisno od kislosti skute
- limonino lupino
- 100 g na maslu na suho prepraženih drobtin
- cimet
- 60 g v rumu namočenih rozin

Priprava

Testo razvaljamo, ga premažemo z nadevom, potresemo s prepraženimi drobtinami, mletim cimetom in rozinami. Zavijemo kot potico. Položimo na z drobtinami potresen prtič in rahlo zavijemo ter pustimo vzhajati še pol ure. Nato vzhajan štrukelj vložimo v vrelo slano vodo in ga kuhamo 25 minut. Kuhan štrukelj odvijemo, razrežemo, lahko potresemo s prepraženimi drobtinami in pokapamo s stopljenim maslom. Lahko potresemo tudi s sladkorjem v prahu. Ponudimo.



Sadni štruklji

Ulečeno testo

Potrebujemo

- 300 g bele moke
- 40 g olja
- 1 rumenjaka
- sol
- 1 dl vode

Priprava

Iz sestavin ugnete gladko testo, po potrebi dodamo še malo vode. Oblikujemo v hlebček, premažemo z oljem in pustimo počivati eno uro.

Nadev iz suhega sadja

Potrebujemo

- 300 g suhega sadja (hruške, jabolka, slive)
- 100 g drobtin
- 2 jajci
- 30 g sladkorja (ali po okusu)
- cimet
- mlete klinčke
- vanilin sladkor

Priprava

Suho sadje zavremo v vodi, pustimo, da se v njej ohladi. Zatem ga odcedimo, dodamo na maslu prepražene drobtine, rumenjaka, vanilin sladkor, cimet in klinčke. Iz beljakov in sladkorja naredimo trd sneg ter ga primešamo preostalemu nadevu.

Kuhanje

Hlebček testa razvaljamo in razvlečemo, namažemo s pripravljenim nadevom in zavijemo. Položimo na pomaščen soparnik in skuhamo na sopari približno 25 minut. Kuhan štrukelj razrežemo, potresemo s prepraženimi drobtinami in pokapamo s stopljenim maslom. Lahko potresemo tudi s sladkorjem v prahu. Ponudimo.



Omlete z jagodičevjem

Testo

Potrebujemo

- 150 g moke
- 1 žličko pecilnega praška
- 40 g sladkorja
- 1 jajce
- 2,5 dl mleka
- 40 g masla

Priprava

Iz sestavin naredimo žvrkljano testo. Pustimo počivati 15 minut, zatem pa spečemo majhne debelejšje omlete, ki jih prelijemo s prelivom iz jagodičevja.

Preliv

Potrebujemo

- 350 g jagodičevja (robide, maline, gozdne jagode)
- 50 g sladkorja

Priprava

Očiščenemu in opranemu jagodičevju dodamo sladkor, po želji lahko malo sadnega žganja ali likerja.



Omlete z jabolki

Testo

Potrebujemo

- 150 g moke
- 1 žličko pecilnega praška
- 40 g sladkorja
- 1 jajce
- 2,5 dl mleka
- 40 g masla

Priprava

Iz sestavin naredimo žvrkljano testo. Pustimo počivati 15 minut, zatem pa spečemo majhne debelejše omlete, ki jih prelijemo s prelivom iz jagodičevja.

Kežana

Potrebujemo

- 750 g jabolk
- 30 g sladkorja
- 0,5 dl vode
- 15 g masla

Priprava

Jabolka olupimo, odstranimo peščice in narežemo na krlje. Vložimo jih v kozico, potresemo s sladkorjem in dodamo vodo. Dušimo 20 minut, primešamo maslo in ponudimo.



Sadna zeliščna omleta s skuto

Testo

Potrebujemo

- 150 g moke
- 1 žlička pecilnega praška
- 40 g sladkorja
- 1 jajce
- 2,5 dl mleka
- 40 g masla
- narezan pehtran, meto in meliso

Priprava

Iz sestavin naredimo žvrkljano testo, ki mu primešamo narezana zelišča. Pustimo počivati 15 minut, zatem pa spečemo majhne debelejšje omlete, na katere položimo skutni nadev. Zatem jih za 2–3 minute postavimo v pečico s samo zgornjim pečenjem. Ko se nadev nekoliko rjavo obarva, jih vzamemo iz pečice, potresemo s sladkorjem v prahu in ponudimo.

Skutni nadev

Potrebujemo

- 300 g skute
- 40 g sladkorja
- 30 g v rumu namočenih rozin
- limonino lupinico
- sok polovice limone
- rumenjaki
- sneg enega beljaka

Priprava

V skuto zamešamo rumenjaki, sladkor, limonin sok, limonino lupinico, rozine in trd sneg beljaka. Nadevamo na omleto in v pečici hipno zapečemo.



Skutna krema

Potrebujemo

- 5 dl mleka
- 500 g pretlačene skute
- 150 g sladkorja
- 2 vaniljeva pudinga
- 2 dl stepene sladke smetane
- 4 liste želatine
- 2 žlici ruma
- limonino lupino
- sol

Priprava

Puding zmešamo v eni petini mleka, ostalo mleko posolimo in zavremo. S pudingom vred v vrelo mleko vmešamo v mrzli vodi namočeno želatino. Kuhano pudingovo maso ohladimo ter ga vmešamo med pretlačeno skuto, ki smo ji dodali sladkor, rum, limonino lupino in stepeno sladko smetano. Vse rahlo premešamo. Po želji v maso vmešamo narezano meto, kremo pa pred serviranjem pokapamo z medom.

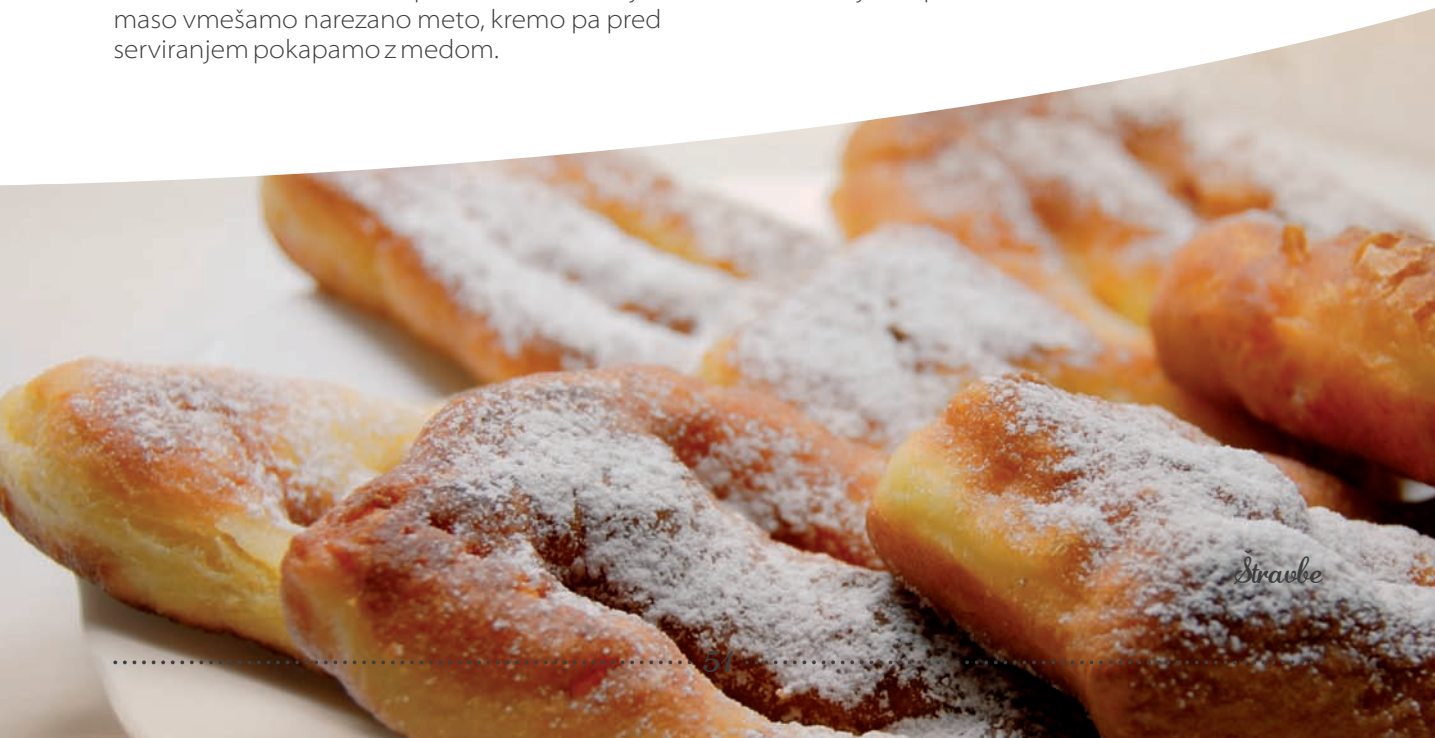
Štravbe

Potrebujemo

- 1 kg bele pšenične moke
- 2 rumenjaka
- 100 g masla
- 100 g sladkorja
- 5 dl toplega mleka
- 50 g kvasa
- limonino lupino
- sladkor za posipanje
- maščobo za cvrtje

Priprava

V moko vlijemo v toplem mleku zmešan kvas, dodamo sladkor, stopljeno maslo, rumenjaka, limonino lupinico in tri žlice olja. Vzhajano testo razvaljamo, narežemo na štravbe, jih obrnemo in pustimo, da ponovno vzhajajo. Ocvremo jih v vročem olju. Pred serviranjem jih potresemo s sladkorjem v prahu.



Štravbe

Ajdovi štrukeljci

Testo

Potrebujemo

- 300 g ajdove moke
- 5 dl vrele vode
- sol

Nadev

Potrebujemo

- 200 g skute
- 1 jajce
- 200 g kisle smetane
- 50 g piškotnih drobtin
- 40 g sladkorja
- 80 g masla

Priprava

Ajdovo moko poparimo, solimo in ugnemo v testo, ki ga še mlačnega tanko razvaljamo. Testo premažemo s skutnim nadevom. Zavijemo in narežemo na pol centimetra debele rezine, ki jih popečemo na maslu. Zabelimo jih lahko z drobtinami, prepraženimi na maslu.



Gozdni desert

Potrebujemo

- 250 g sladke skute
- 300 g jogurta
- 300 g malin, jagod in borovnic
- med
- vanilin sladkor
- svežo meto

Priprava

Penasto zmešamo skuto in jogurt, sladkamo z medom in vanilnim sladkorjem. Dodamo narezano svežo meto, razdelimo v čaše in potresemo z gozdnimi sadeži. Vsaj za pol ure postavimo v hladilnik in ponudimo.



Uvod **3**

Bladne predjedi **4**

Prekajeno ovčje meso z zeliščno skuto	4
Pašteta iz postrvi s koruznim kruhom	5
Ribji tatar	5
Skutni namaz s slanino	6
Skutni namaz s hrenom	6
Dimljena postrv s skutnim hrenom	7
Marinirana soška postrv	7
Skutni namazi s postrvjo	8
Ovčji sir s suhimi jabolčnimi krlji	8

Juhe in mineštre **9**

Sirkuwa župa z bob'm	9
Skutn'ca	9
Sirn'ca	10
Sirna župa	10
Krompirjeva župa	11
Grahova mineštra	11
Kruhova juha z dimljeno postrvjo in hrenom	12
Župa iz suhega mesa	13
Ješprenj	14
Gobova mineštra	15
Jabolčna mineštra	15
Jota	16
Močnik	17
Močnik s slano skuto	17
Močnik s kostanjem	18

Priloge in prikuhe **19**

Kalja s polento	19
Powerjn'ca	20
Žmire	20
Fiete	21
Peštunje	21
Zabeljenca	22
Zabeljena polenta z ocvirki in staranim sirom	22
Čompova polenta	23
Klocova polenta	23
Bulja	24
Budle v kuglah	25
Bel kruh s koruzno moko	26
Koruzni kruh	26
Farfelni	27
Čompe s skuto	27

Ribenca	28
Poštoklja	28
Bizna an bob	29
Fižol s krljji	29
Sladka repa, rdeča pesa in buča	30

Solate **31**

Rdeča pesa v solati	31
Regrat v solati	31
Kislo zelje v solati	31

Slavne jedi **32**

Bulja, bizna an bob in ocvirki	32
Pečena jagnjetina z bizno an bobom	33
Pečena jagnjetina s poštokljo, rdečo peso, sladko repo, slano skuto in fietami	34
Dušena divjačina s poštokljo	35
Dušena divjačina z zabeljenco ali z zelenjavo in fietami	36
Pečen postrvji file s poštokljo	37
Drobec s kuhanim slanym krompirjem	38

Frike in firtalje **39**

Modrejanska firtalja	39
Golcarska frika	40
Frika z jajci	40
Starijska frika	41
Krompirjeva frika	41

Sladice **42**

Kobariški štruklji	42
Krafi	43
Cvejbr	44
Žmurkeljni	44
Klocov kruh	45
Jabolka v srajčki	45
Vzhajani skutni štruklji	46
Sadni štruklji	47
Omlete z jagodičjem	48
Omlete z jabolki	49
Sadna zeliščna omleta s skuto	50
Skutna krema	51
Štravbe	51
Ajdovi štrukeljci	52
Gozdni desert	53

CIP – Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.56(497.473)(083.12)

JEDI iz Zgornjega Posočja: knjižica receptov / [izbrala in pripravila Peter Domevšček, Robert Merzel; uredila Peter Domevšček, Tatjana Šalej Faletič; nabor starih receptov Društvo Samooskrba Kobarid ... [et al.]; fotografije Peter Domevšček]. - Kobarid: Občina, 2013

ISBN 978-961-269-953-6
1. Domevšček, Peter
265969152