



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

EKO RECEPTI

Pomlad na krožniku





Uvodnik

Končno je prišla pomlad! Pri nas pomlad na krožnike tradicionalno prinese najprej regrat. Regrat ni samo okusna, ampak tudi izjemno zdrava popestritev jedilnika. Vsebuje skoraj vsa znana pomembna hranila, zato izkoristimo ta čas in se okrepimo z minerali in vitamini, ki jih ta rastlina vsebuje.

Zahvaljujemo se vsem, ki ste nam poslali svoje slastne in zdrave recepte. Prejeli smo veliko različnih in zanimivih receptov, zato smo se odločili, da bo pomladna izdaja receptov sestavljena iz vaših receptov.

Veseli nas, da raste zavedanje o pomembnosti zdrave in ekološke pridelane hrane. Zdravje je naše največje bogastvo, zato ni vseeno, kaj jemo. Ponudniki na Europarkovi ekološki tržnici bodo tudi to pomlad skrbeli za pestro in kakovostno ponudbo ekoloških živil in ostalih ekoloških izdelkov.

Dober tek in uživajte v pomladi!



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Izdajatelj: Europark d.o.o., Šmartinska c. 152g, 1000 Ljubljana / Poštni naslov: Pobreška 18, 2000 Maribor / Grafična priprava: Mediamix komunikacije d.o.o. / Fotografije: Shutterstock / Slike so simbolične. Za napake v tisku se opravičujemo. Izid: marec 2016.



ZELENA JUHA

Sestavine:

- 1 žlica olja
- 1 srednje velik, drobno narezan por
- 1 srednje veliko, drobno seseklano steblo zelene
- 225 g na kocke narezanega krompirja
- 1 liter zelenjavne jušne osnove
- 280 g bio graha

Priprava:

V veliki kozici z ojačanim dnom segrejemo olje. Dodamo por in ga na zmernem ognju pražimo 5 minut, da se zmehča. Dodamo zeleno in krompir ter kuhamo še 5 minut. Zelenjavo zalijemo z jušno osnovo in zavremo. Pokrijemo posodo, znižamo temperaturo in pustimo, da vre 15 minut. Dodamo grah in kuhamo še 5 minut. S paličnim mešalnikom juho zmešamo do gladkega. Serviramo.

Dober tek vam želi gospa Suzana iz Maribora.



KROMPIRJEV GOLAŽ Z AJDO

Sestavine:

- 80 dag krompirja
- 20 dag ajdove kaše
- 5 dag korenja
- 2 srednje veliki čebuli
- 2 žlici nasekljanega peteršilja
- lovorjev list
- sol
- 0,5 žličke majarona in bazilike

Priprava:

Krompir olupimo in narežemo na koščke. Korenje narežemo na kolobarje. Čebulo nasekljamo in jo dušimo v malo vode. Primešamo paradižnikovo mezgo in dolijemo 1 liter vode. Dodamo krompir, korenje in sol. Počakamo, da zavre in med mešanjem kuhamo 20 minut na majhnem ognju. Dodamo ajdovo kašo, začinimo (lovorjev list, peteršilj, majaron in bazilika) in kuhamo še 20 minut.

Dober tek vam želi gospa Jasmina iz Maribora.



Sestavine za testo:

- 500 g kamutove moke
- 1 vrečka suhega kvasa (9 g)
- 1 žlička agavinega sirupa
- 1 dcl grškega jogurta (lahko tudi sojin jogurt)
- 1 dcl vode
- 1 čajna žlička himalajske soli
- 1 žlica olivnega olja

Sestavine za nadev:

- kokosovo olje
- 6 paradižnikov
- 2 stroka česna
- 1 čebula
- himalajska sol
- sveža bazilika, origano
- 2 bučki
- 1 jajčevc
- 8 češnjevih paradižnikov
- 1 paprika
- mozzarella ali parmezan ali tofu sojin sir

KAMUTOVA ZELENJAVNA PICA

Priprava:

V posodo damo kamutovo moko. 2 žlici moke odvezamemo in jo damo v manjšo posodo, dodamo še kvas, agavin sirup ter 4 žlice vode. Vse skupaj dobro premešamo ter kvasec vlijemo v posodo z moko. Dodamo žličko soli, jogurt, vodo ter olivno olje. Vse skupaj vgnemo v testo. Pripravljeno testo ovijemo v prozorno folijo ter ga damo v hladilnik za pol ure. Testo vzamemo iz hladilnika, ga razvaljamo ter damo na namaščen pekač.

Na kokosovi maščobi prepražimo čebulo in česen. Dodamo na koščke narezan paradižnik ter ga kuhamo, dokler se ne zmehča. Paradižnik zmečkamo s tlačilcem za krompir, posolimo ter dodamo fino sesekljano baziliko ter origano. S pripravljeno paradižnikovo omako premažemo testo za pizzo. Na kokosovi maščobi popečemo na koščke narezane bučke in jajčevce, ki smo jih prej nekoliko posolili. Bučke in jajčevce razporedimo po testu s paradižnikovo omako ter dodamo še na manjše koščke narezano papriko ter cele češnjeve paradižnike.

Po želji dodamo mozzarella ter čez zelenjavo nastrgamo parmezan. V kolikor se izogibate mleku, uporabite tofu sojin sir. Kamutovo pizzo pečemo v segreti pečici 10 minut pri 250 stopinjah.

Dober tek vam želi gospod Darijan iz Vuhreda.



RIŽOTA Z ZELENJAVO IN PIŠČANČJIM MESOM

Sestavine:

- 200 g piščančjega fileja
- 100 g pora
- 250 g pire
- 1 dl belega vina
- 100 g čebule
- 0,5 žličke soli
- 1,5 žlice olivnega olja
- 2 ščepca mletega popra
- 100 g korenčka
- nariban parmezan

Priprava:

Piščančji file razrežemo na grizljaj velike kose. Čebulo olupimo in drobno sesekljam. Korenje očistimo, operemo in zrežemo na manjše koščke. Por očistimo, operemo in sesekljam. V večjo kozico vlijemo olje in ga segrejemo. Na segreto olje stresemo čebulo in jo med mešanjem posteklenimo. Dodamo kose piščančjega mesa, ki ga med mešanjem prepražimo toliko, da se zapeče iz vseh strani. Dodamo korenje, por in piro. Vse skupaj dobro premešamo, začinimo s soljo, poprom in koriandrom ter zalijemo z vinom. Počakamo, da vino izhlapi. Nato zalijemo z vodo in na zmernem ognju počasi kuhamo, da se pira povsem zmehča. Med kuhanjem občasno premešamo. Ko je pira kuhana, vmešamo še nariban parmezan. Jed razdelimo na krožnike in postrežemo.

Dober tek vam želi gospod Žan Erik iz Apač.



AJDOVA ZAPEČENKA

Sestavine:

- 300 g ajdove kaše
- 250 g polnomastne skute
- 5 strokov česna
- 1 čebula
- nekaj listov blitve, špinače ali druge zelenjave po izbiri
- 5 žlic olja
- kislá smetana, nariban sir
- kurkuma, sol, poper

Priprava:

Krompir olupimo in narežemo na koščke. Korenje narežemo na kolobarje. Čebulo sesekljamó in jo dušimo v malo vode, dodamo paradižnikovo mezgo in dolijemo 1 liter vode. Dodamo krompir, korenje in sol. Počakamo, da zavre in med mešanjem kuhamo 20 minut na majhnem ognju. Dodamo ajdovo kašo, začínimo (lovorjev list, peteršilj, majaron in bazilika) in kuhamo še 20 minut.

Dober tek vam želi gospa Iva iz Murske Sobote.



ČIČERIKA Z ZELENJAVO IN PEČENO POLENTO

Sestavine:

- 2 mali čebuli
- nekaj strokov česna
- 1 velika zelena paprika
- rdeče in rumeno korenje
- paradižnikova mezga
- 1 do 2 skodelici čičerike, ki jo prej skuhamo
- 1 do 2 čajni žlici moke

Priprava:

Na drobno narezano čebulo in zeleno papriko počasi posteklenimo na kokosovem olju. Nato dodamo veliko česna, rdeče in rumeno korenje in skuhamo čičeriko. Vse skupaj malo podušimo. Nato dodamo moko in malo paradižnikove mezge. Zalijemo z vodo in dodamo začimbe (zeliščna sol, čemaž, domača vegeta, poper). Polento skuhamo in pustimo, da se strdi. Na kokosovem olju prepražimo česen, da zadiši. Dodam polento, sveži peteršilj in baziliko. Vse skupaj prepražimo. Postrežemo. Dober tek vam želi gospa Danica iz Celja.



ČEMAŽEVI OVSENI KREKERJI

Sestavine:

- 4 žlice sesekljanih čemaževih listov
- 50 g kokosove maščobe
- 225 g ovsenih kosmičev
- 2 žlici sezama
- 50 g sončničnih semen
- 1/2 žličke pecilnega praška
- 1/4 žličke soli
- 140 ml vrele vode
- moka za delovno površino

Priprava:

Ovsene kosmiče stresemo v posodo, dodamo na koščke narezano kokosovo maščobo in vse skupaj prelijemo z vrelo vodo. Premešamo, da se maščoba stopi ter pustimo, da se kosmiči nekoliko napijejo vode. Nato primešamo še druge sestavine in vse skupaj zmeljemo v sekljalniku. Zmes pregnetemo in po potrebi dodamo malo moke. Zvaljamo na pomokani delovni površini in izrežemo poljubne oblike. Pečemo na 180 °C od 20 do 25 minut.

Dober tek vam želi gospod Goran iz Jurovskega Dola.



POLNJENA JABOLKA

Sestavine:

- jabolka
- 1 beljak
- 3 žlice mletih orehov
- 1 žlička cimeta
- 2 žlici medu
- malo masla

Priprava:

Jabolka na sredini izdolbemo. Stepenemu beljaku dodamo mlete orehe in cimet. S pripravljeno mešanico napolnimo jabolka. Jabolka damo v keramično skledo, po vrhu jih prelijemo z medom in dodamo koščke masla. Pečemo na 180 °C približno 30 minut.

Dober tek vam želi gospa Slavica iz Slovenj Gradca.



PIRINA SLADICA Z OREHI

Sestavine:

- 200 g suhih fig
- 10 g rozin
- 200 g orehov
- 2 naribani jabolki
- 2 do 3 dl mleka
- 3 rumenjaki
- sneg iz 3 beljakov
- 100 g pirine moke
- 3 g pecilnega praška
- sladilo po želji
- kokosovo maslo - za pekač

Priprava:

Suhe fige narežemo na poljubno majhne koščke, potolčemo orehe, da niso celi ter naribamo jabolka. Vse skupaj premešamo, dodamo rumenjake, prelijemo z mlekom in pustimo počivati nekaj minut, da se zmes dobro navlaži. Dodamo moko in pecilni prašek. Sladimo po želji. Dodamo sneg iz 3 beljakov in ga rahlo vmešamo v maso. Namažemo pekač s kokosovim maslom in ga napolnimo z maso. Pečemo na 175 °C približno 70 minut. Dober tek vam želi gospa Petra iz Ruš.



PRESNI CHIA PUDING

Sestavine:

- 5 žlic kokosove moke
- 5 dateljnov
- 200 g zamrznjenega sadja
- sveži metini listi (po želji)
- po izbiri (maline, borovnice,
- pest indijskih oreščkov
- jagodičevje,...)
- 5 žlic chia semen

Priprava:

Indijske oreščke pol ure namakamo v vodi. V drugi posodi zmešamo kokosovo moko s chia semeni, dodamo nekaj žlic vode in premešamo. Pustimo stati, da chia semena nabreknejo. V multipraktiku zmešamo zamrznjeno sadje z dateljni in meto. Dodamo odcejene indijske oreščke. Na koncu vse skupaj zmešamo s prvo maso. Po okusu lahko dodamo sladkor ali agavin sirup. Razmerje sestavin lahko prilagodite vašemu okusu.

Dober tek vam želi gospa Iva iz Murske Sobotne.



Nagradna igra

SODELUJ!

s svojim eko receptom

Imate tudi vi idejo za slasten recept z zdravimi sestavinami, ki jih ponujajo naši ponudniki na ekološki tržnici? Pošljite nam ga!

Naši ponudniki bodo izbrali enega izmed vaših receptov, ki ga bomo objavili v naslednji knjižici receptov, ki bo izšla poleti.

Vsi, ki boste poslali svoj recept, boste sodelovali v nagradnem žrebanju za košarico dobrot iz Europarkove ekološke tržnice.

Recept pošljite po e-pošti na
marketing@europark.si.

Lahko ga pošljete tudi po pošti na naš naslov:
Europark d.o.o., Pobreška cesta 18, 2000
Maribor, s pripisom 'Recept'.

Zbiranje receptov poteka do 31.5.2016.

Pravila nagradne igre najdete na spletni strani
www.europark.si.



EUROPARKOVA
ekološka tržnica



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

VSAKO SREDO
od 14. do 19. ure

Bogato ponudbo svežih,
ekološko pridelanih živil z
okoliških kmetij najdete v
pritličju Europarka.