

RECEPT



*Bližina kulinarike*

# NJOKI IZ RDEČE PESE



EKOLOŠKA KMETIJA

BEZJAK MARIJA

- sveža zelenjava



VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.



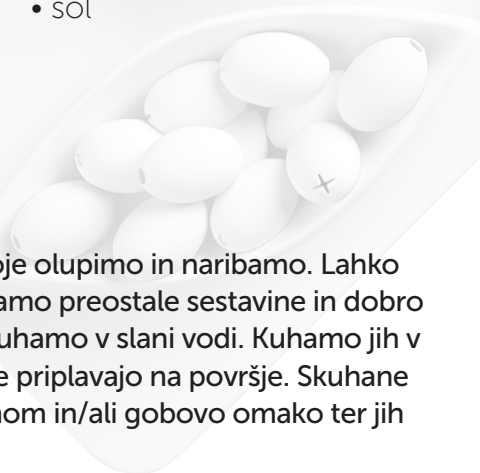
Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 3 glave napol kuhane rdeče pese
- 3 kuhani krompirji
- 1 jogurt
- 1 lonček moke
- 2 jajci
- rožmarin
- sol

## POSTOPEK

Skuhamo krompir in rdečo peso. Oboje olupimo in naribamo. Lahko tudi zmeljemo. V ohlajeno maso dodamo preostale sestavine in dobro zmešamo. Oblikujemo njoke, ki jih skuhamo v slani vodi. Kuhamo jih v malo vode na rahlem ognju, dokler ne priplavajo na površje. Skuhane njoke prelijemo s smetano, parmezanom in/ali gobovo omako ter jih postrežemo. Dober tek.



RECEPT



*Bližina kulinarike*

# KREMNA JUHA IZ BUČE HOKAIDO



EKOLOŠKA KMETIJA

BEZJAK MARIJA

- sveža zelenjava



VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 1 kg buče hokaido
- 2 žlici olja
- 1 čebula
- 3 stroki česna
- 2 dl sladke smetane za kuhanje

- sol
- poper
- vegeta
- mleti muškatni orešček

## POSTOPEK

Čebulo olupimo, narežemo in prepražimo na olju. Dodamo sesekljan česen. Oboje pražimo, dokler čebula ne postekleni. Dodamo izdolbeno in na kose narezano bučo hokaido. Zalijemo z vodo, da so sestavine prekrite. Dosolimo po želji, dodamo tudi vegeto. Vse skupaj pustimo vreti dobrih 10 minut. Nato bučo kar v vodi pretlačimo, da dobimo gosto kremno juho. Dodamo malo muškatalega oreščka in sladko smetano za kuhanje. Vse skupaj še enkrat premešamo z mešalnikom. Jed je pripravljena. Dober tek.

RECEPT

*Bližina kulinarike*

# AJDOV KRUH Z OREHI



EKOLOŠKA KMETIJA

MARJAN PODGRAJŠEK

- naravni sokovi, moka,  
suho sadje...

VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.

  
EUROPARKOVA  
ekološka tržnica



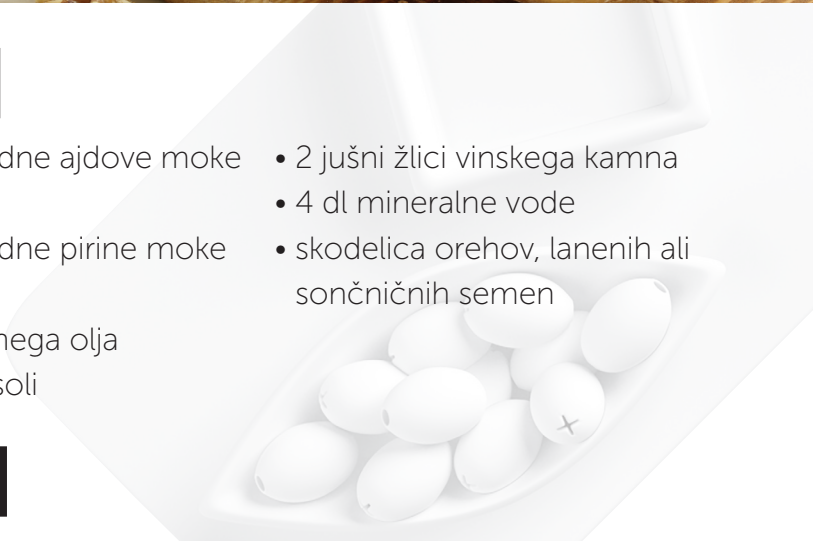
Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 300 g polnovredne ajdove moke Podgrajšek
- 200 g polnovredne pirine moke Podgrajšek
- 2 jušni žlici oljčnega olja
- $\frac{3}{4}$  čajne žličke soli
- 2 jušni žlici vinskega kamna
- 4 dl mineralne vode
- skodelica orehov, lanenih ali sončničnih semen

## POSTOPEK

Vse sestavine zmešamo z roko, da dobimo tekočo maso, ki naj ne bo preredka. Za oblikovanje hlebčka dodamo malo polnovredne pirine moke, le toliko, da je kruh po površini suh. Položimo ga v pekač na peki papir za 15 minut v predhodno ogreto pečico na 150 stopinj Celzija. Nato kruh pečemo na 180 stopinjah Celzija 35 minut oziroma dokler lepo ne zadoni, ko po njem potolčemo s kugalnico.



RECEPT



*Bližina kulinarike*

# ŠTAJERSKA GIBANICA



EKOLOŠKA KMETIJA

MARJAN PODGRAJŠEK

- naravni sokovi, moka,  
suho sadje...



VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.

  
EUROPARKOVA  
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 30 dag moke (15 dag bio pirine moke)
- 15 dag bio pirine polnovredne moke Podgrajšek
- ½ čajne žličke soli
- 2 žlici olja
- 1 jajce ali samo beljak
- 2,5 dl tople vode/mleko

## SKUTNI NADEV

- 1 kg domače skute
- malo soli
- 3 žlice sladkorja
- 2 jajci
- naribana limonina lupina
- 1 narezana žemlja

## JABOLČNI NADEV:

- 1 kg naribanih jabolok (Topaz)
- 2 žlici sladkorja
- naribana limonina lupina
- cimet
- 3 žlice olja
- 2 žlici drobtin
- 10 dag rozin
- 2 dl kisle smetane

## POSTOPEK

V posodo nasujemo moko, naredimo jamico za jajce, olje in sol. Mesimo, počasi prilivamo toplo vodo ali mleko. Testo naj bo na sredini vedno gladko. Bolj je pregneteno, lepše se vleče. Hlebček položimo na pomokano desko, ga pokrijemo s skledo in pustimo, da počiva vsaj pol ure. Nato ga prenesemo na pomokan prt in razvaljamo v večji krog. Namažemo ga z oljem, da se med vlečenjem ne sprime. Ko imamo testo še na rokah, si z eno roko postavimo pekač, obložen s peki papirjem, na sredino prta in čezenj pogrnemo testo. Enakomerno ga razvlečemo na vse strani in zarežemo s koleščkom pravokotno na robove pekača. Testo na pekaču namažemo s skutnim nadevom, pokrijemo z odrezanimi vogali, namažemo s smetano, potresemo z jabolčnim nadevom in rozinami. Postopek ponavljamo. Zadnjo plast testa nabodemo z vilicami, namažemo s smetano in pečemo 1 uro v pečici, ogreti na 200 stopinj Celzija. Pečeno gibanico pokrijemo s pekačem, da se omedli in ostane topla, dokler je ne ponudimo.



RECEPT



*Bližina kulinarike*

# PEČEN SLADKI KROMPIR S PARMEZANOM



EKOLOŠKA KMETIJA

NAJVIRT  
MARJETA POLANEC

- sveža zelenjava,  
sadje



VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 800 g sladkega krompirja
- olje
- sol
- nariban parmezan

## POSTOPEK

Sladki krompir pod vodo umijemo in narežemo na velike krlhje. Položimo ga v pekač, premazan z oljem, in ga v pečici na 200 stopinjah Celzija pečemo približno 30 minut. Pečen krompir posujemo še s parmezanom. Dober tek.

RECEPT



*Bližina kulinarike*

# SLADKI KROMPIR IZ PEČICE



EKOLOŠKA KMETIJA

NAJVIRT  
MARJETA POLANEC

- sveža zelenjava,  
sadje

VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

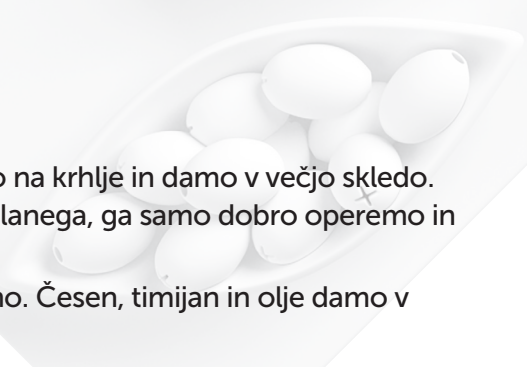
- 600 g sladkega krompirja
- 2 stroka česna
- 1 čajna žlička timijana
- ščepec soli
- 2 jedilni žlici olja

## POSTOPEK

Sladki krompir olupimo, narežemo na krhle in damo v večjo skledo. Če imamo na voljo ekološko pridelanega, ga samo dobro operemo in narežemo na krhle.

Česen olupimo in drobno naribamo. Česen, timijan in olje damo v skodelico ter premešamo.

S tem prelijemo krhle sladkega krompirja, posolimo in jih z rokami dobro premešamo, da se česen, timijan in olje enakomerno razporedijo po sladkem krompirju. Prestavimo ga na pekač in čim bolj enakomerno razporedimo po njem. Pečico segrejemo na 220 stopinj Celzija. Krompir pečemo 20 minut, zadnje 3 minute samo z zgornjim grelcem, da se lepo zapeče.



RECEPT



*Bližina kulinarike*

# JAJCA NA OKO



EKOLOŠKA KMETIJA

JURIČ

- jajca, pekovski izdelki, testenine, poljščine (koruza, krompir), maline, ribez, sok

VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.

  
EUROPARKOVA  
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

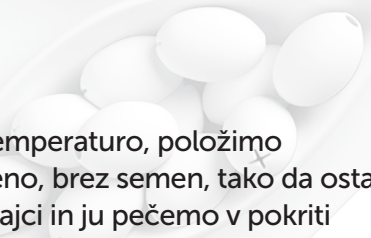
## SESTAVINE

- zaseka ali olje za namastitev ponve
- 2 jajci
- kolobar čebule in paprike

## POSTOPEK

V namaščeno ponev, segreto na srednjo temperaturo, položimo kolobarje čebule in paprike. Slednjo očiščeno, brez semen, tako da ostane samo zunanji sloj. Vanju previdno vlijemo jajci in ju pečemo v pokriti ponvi, dokler beljak ne zakrknje. Lahko ga obrnemo in nekaj sekund pečemo še z druge strani.

Zdrav bio recept, ki je odličen zajtrk za popoln začetek dneva.



RECEPT



*Bližina kulinarike*

# MALINOV SMUTI



EKOLOŠKA KMETIJA

JURIČ

- jajca, pekovski izdelki, testenine, poljščine (koruza, krompir), maline, ribez, sok



VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.



EUROPARKOVA  
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 1 skodelica malin
- 1 banana
- sadni sok (pomaranča ali jabolko)
- polovica navadnega jogurta

Izberemo ekološke sestavine za zdrav in okusen obrok, poln antioksidantov.

## POSTOPEK

V mešalnik za smuti damo na koščke narezano banano in maline. Dolijemo sadni sok in polovico navadnega jogurta. Vse skupaj zmiksamo. Uživajte v okusnem malinovem smutiju.



RECEPT



*Bližina kulinarike*

# VLOŽEN FIŽOL S PAPRIKO



Ekološka kmetija

JOŽEFA POLENSĀK

- sveža zelenjava,  
sadje



VSako SREDO OD  
14. DO 19 URE.



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 1 kg čebule
- 3 kg paprike
- 1 kg paradižnika
- 3 kg fižola
- 3 dcl kisa
- sol (po okusu)

## POSTOPEK

Segrejemo olje, prepražimo čebulo in dodamo papriko. Čez 5 minut dodamo še paradižnik. Na koncu dodamo kuhan fižol (zrnje ali stročji fižol, narezan na manjše kose), kis in sol. Vse skupaj še malo pokuhamo. Vroč fižol napolnimo v kozarce in jih dobro zatesnimo.

RECEPT



*Bližina kulinarike*

# RDEČA »ŠPIC« PAPIKA POLNJENA S ŠUNKO IN SIROM



EKOLOŠKA KMETIJA

JOŽEFA POLENSĀK

- sveža zelenjava,  
sadje



VSAGO SREDO OD  
14. DO 19 URE.



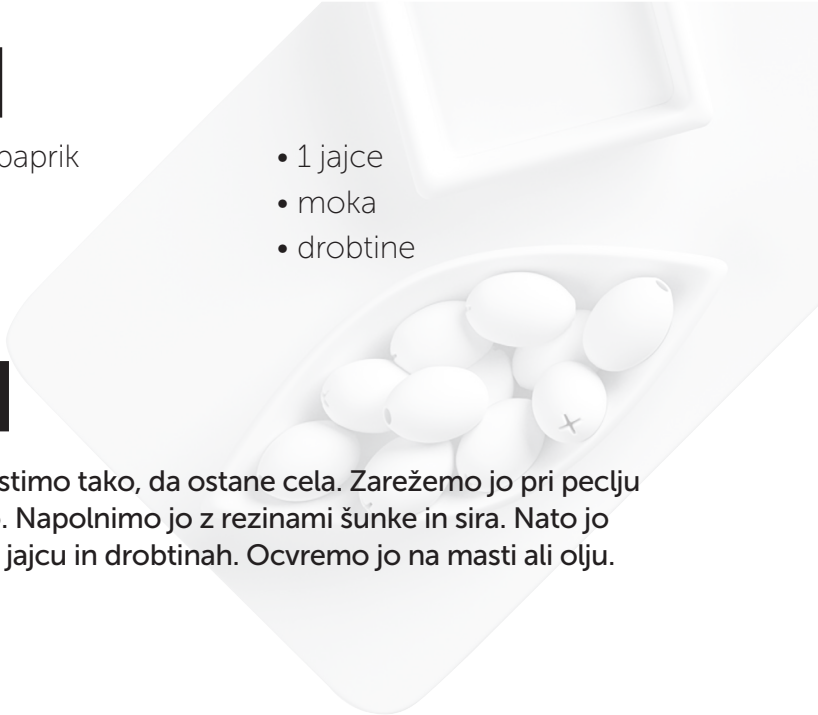
Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 8 do 10 rdečih paprik
- 10 rezin šunke
- 10 rezin sira
- 1 jajce
- moka
- drobtine

## POSTOPEK

Rdečo papriko očistimo tako, da ostane cela. Zarežemo jo pri peclju in nato popečemo. Napolnimo jo z rezinami šunke in sira. Nato jo spaniramo v moki, jajcu in drobtinah. Ocvremo jo na masti ali olju.



RECEPT



*Bližina kulinarike*

# PALAČINKE S KONOPLJINIMI PROTEINI



**BONATURA**

**MARIJA KOREN**

- naravni čaji,  
naravni proteini,  
konopljino olje...



**VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.**



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 30 g konopljinih proteinov v prahu Bonatura
- 3 žlice kakava
- 2 jajci
- 1 žlica kokosovega olja
- 1 čajna žlička vanilje
- ½ banane

## POSTOPEK

Olupimo banano in jo polovico zmikamo v mešalniku. Dodamo jajca, konopljne proteine v prahu in kakav ter vse skupaj dobro zmikamo. Dodamo kokosovo olje in žličko vanilje, nato nadaljujemo z miksanjem. Pripravimo ponev, ki jo segrejemo na srednjo temperaturo. V ponev vlijemo približno 4 žlice mase. Dobro popečemo na obeh straneh. Masa bi morala zadostovati za 10 do 12 palačink (odvisno od debeline).

RECEPT



*Bližina kulinarike*

# KONOPLJINA VLAKNINSKA TORTILJA



**BONATURA**

**MARIJA KOREN**

- naravni čaji,  
naravni proteini,  
konopljino olje...



**VSako SREDO OD  
14. DO 19 URE.**



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 140 do 160 g moke (lahko uporabite tudi sončnično)
- 50 do 70 g konopljine prehanske vlaknine z beljakovinami
- 6 žlič oljčnega olja (lahko tudi drugo)
- 1 žlička koruznega škroba
- 1 skodelico tople vode
- ½ čajne žličke morske soli
- ščep popra

## POSTOPEK

V večji posodi zmešamo moko, sol, poper in koruzni škrob. Dodamo olje, ki ga s prsti vtremo v moko. Po malem dodajamo toplo vodo, dokler se zmes ne oblikuje v kroglo, ki ne sme biti mokra ali suha.

Zmes pustimo počivati pri sobni temperaturi 30 minut. Rahlo razvaljamo na tanko in prepražimo na rahlo naoljeni ponvi 2 minuti na vsaki strani.

Segrejeemo veliko ponev, ki se greje enakomerno (ne samo na sredini), do srednje temperature, nato pa jo premažemo z oljem (količino olja dodajamo po želji). Približno tretjino testa (okoli 75 g) zlijemo v ponev, ki jo moramo hitro porazdeliti po njej, tako kot pri peki palačink. Pečemo približno 1 minuto, dokler robovi niso zlato zapečeni. Z lopatico previdno dvignemo rob tortilje, da preverimo, če je pečena. Tortiljo lahko obrnemo takrat, ko je na dnu zlato rjave barve in jo lahko odstranimo iz ponve. Ko tortiljo obrnemo, pečemo še 30 sekund, dokler ni zlato rjava. Tortiljo damo v hladno posodo, obloženo z brisačko, da se popolnoma ohladi. Postopek ponovimo še s preostalim testom. Med ohlajene tortilje vstavite papir za peko, da se med seboj ne sprimejo. Če bodo hrustljave, potem vam je uspelo.



RECEPT



*Bližina kulinarike*

# BABIČINA DOBROTA Z DŽEMOM IZ ARONIJE



ARONIJA

MARIJA PIVKO

- Izdelki iz aronije



VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 4 jajca
- 20 dag sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- 1 dl olja
- 1 dl mleka
- 20 dag moke
- ½ pecilnega praška

## POSTOPEK

Jajca, vaniljev sladkor in sladkor penasto umešamo ter dodamo olje in mleko. Ko vse skupaj dobro premešamo, začnemo postopoma dodajati moko s pecilnim praškom. Biskvit pečemo 15-20 min na 200 stopinjah. Ko je pečeno, prerežemo in namažemo najprej s kisló smetano, nato pa z džemom iz aronije.

RECEPT



*Bližina kulinarike*

# RULADA



ARONIJA

MARIJA PIVKO

• Izdelki iz aronije



VSAKO SREDO OD  
14. DO 19 URE.



Fotografija je simbolična.

## SESTAVINE

- 3 jajca
- 50 ml vrele vode
- 100 g sladkorja v prahu
- 1 vaniljev sladkor
- 100 g moke
- 1 žlička pecilnega praška
- ščepec soli

## POSTOPEK

Najprej zmešamo rumenjake, vrelo vodo, sladkor v prahu in vaniljev sladkor. Nato dodamo moko, h kateri smo že primešali pecilni prašek. Iz jajčnih beljakov naredimo sneg in dodamo sol. Sneg narahlo primešamo preostali masi.

Maso pečemo 10 do 15 minut na 180 stopinjah Celzija. Ko je pečeno, rulado zavijemo v peki papir in pustimo, da se malo ohladi. Na koncu rulado namažemo s kisló smetano, nato pa še z džemom iz aronije.