

## RECEPT

*Bližina kulinarike*

# POLNJENA »TORTILJA« PO DOMAČE




## OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

### METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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



Fotografija je simbolična.

## POSTOPEK

Pripravimo ajdove (koruzne, prosene, pirine ali pšenične) palačinke in jih napolnimo s poljubnimi nadevi. Lahko je samo zelenjava, lahko dodate meso, sir, semena, ... Zraven pripravite še vašo najljubšo pomako in že imate malico za v službo, pogostitev za goste, večerjo.

Palačinke pripravimo iz 200 g ajdove moke, 2-3 jajc, žličko vinskega kamna, ščepa soli, 2 dl mleka in velike žlice oljčnega olja. Premešamo in dodamo toliko vode, da je zmes gosto tekoča. Maso pustimo počivati vsaj 30 minut. Spečemo tanke palačinke, jih odlagamo na krožnik in pokrijemo, da se ne izsušijo.

Za polnilo pripravimo najprej meso- če bodo mesne. Na maščobi prepražimo na male koščke narezano in začinjeno piščančje meso (mleto govedino ali kozice, koščke ribe,...). Izberemo poljubno zelenjavo in narežemo na kockice – čebulo, korenček, kitajsko zelje, papriko, kumare, mlade listke špinacije, repe, redkvice, rukule, ohrovt, kalčke, .... odvisno od sezone in postopoma popražimo (začnemo s čebulo, listke na koncu). Ko je zelenjava pripravljena jo odrinemo na rob in jed obogatimo tako, da na sredino vlijemo stepena začinjena jajca in jih nežno popečemo. Dodamo meso, sveža zelišča, če želimo semena( npr. sončnična, sezamova, bučna), po potrebi še začinimo in ohladimo.

Na sredino palačinke damo žlico nadeva, rahlo sploščimo in zavijemo. Najprej stranske dele z leve in desne zapognemo navznoter, potem zavijemo v rolco.

Zavitke ponudimo prerezane na pol z poljubnimi pomakami.

Palačinke lahko napolnite na primer tudi samo z listki solate, sirom, čemaževim pestom in kakšnim koščkom salame ali pršuta. Poglejte v hladilnik in uporabite domišljijo.

## RECEPT

# *Bližina kulinarike* **JABOLČNA DOBROTA**




## OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

### METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčičkanje in soavtorica knjige.

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



Fotografija je simbolična.

## POSTOPEK

Jabolka so nam zelo dostopna in iz njih lahko pripravimo sočno , zdravo sladico.

Potrebujemo: 100 g ajdove moke, 100 g pirine moke (lahko tudi samo pirina, pšenična), 60 g paste iz suhega sadja (lahko rjavi sladkor ali drugo sladilo), 20 g zmletih lanenih semen namočenih v 80 ml vode vsaj 15 minut( ali 2 stepeni jajci), 2 veliki naribani jabolki, ki jih na hitro podušimo na žlički masla, 2 žlički vinskega kamna( pecilnega praška), pol žličke sode bikarbone, žlica cimeta, žlička naribane limonine (pomarančne) lupinice, košček naribanega ingverja, 70 ml kokosovega masla (ali olja), po želji pest grobo narezanih orehov (ali drugih oreščkov), 2 žlici rozin ali kandiranih koščkov pomaranč.

Pripravimo manjši okrogli ali oglati pekač (lahko tudi posodice za mafine) – namastimo in potresemo z moko ali mletimi oreščki. Pečico segrejemo na 180 do 200 stopinj.

V večjo posodo odmerimo suhe sestavine in jih premešamo, v manjšo odmerimo mokre sestavine. Premešane mokre sestavine združimo s suhimi in narahlo premešamo v gosto testo. Pečemo 20 do 30 minut , odvisno od debeline ( preverimo z zobotrebcom).

Če imate radi zelo sočna pecivo ga še toplega prelijte s pomarančnim sokom , lahko tudi razredčenim rumom ali kakšnim sirupom. Če želite ga lahko prelijete s stopljeno črno čokolado ali ponudite s sladoledom ali smetano.

## RECEPT

# *Bližina kulinarike* **HRANLJIVA** **»SOLATA«**



## OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

### METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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



Fotografija je simbolična.

## POSTOPEK

Tudi v hladnejših dneh, ko nimamo na izbiro veliko raznovrstne zelenjave lahko pripravimo odlično, zdravo solatko. Za malico, lahko kosilo ali večerjo. Kakšno sestavino spremenimo, kaj dodamo in vedno je lahko nekoliko drugačna.

Pečico segrejemo na 200 stopinj. Na pekač naložimo na različne konce (ker se peče različno dolgo) naoljeno, naoljeno in začinjeno zelenjavo – na koščke narezan korenček, na polovičke narezan brstični ohrovt, (če želite sladki krompir, rdečo peso, zeleno, cvetačo, ...) in spečemo. Potrebujemo še skodelico kuhanega fižola, boba ali čičerike ter skodelico kuhane kaše- ajde ali prosa. Stročnice in kašo posolimo ter začinimo (poper, limona, olje, poljubna sveža ali suha zelišča). V skledo damo pečeno zelenjavo, stročnice in kaše. Po želji dodamo semena, kalčke, koščke mladega sira (lahko feta sir, albuminska skuta,...) in narahlo pomešamo. Po potrebi še začinimo in pustimo vsaj eno uro, da se okusi prepojijo.

## RECEPT

*Bližina kulinarike*

JAJČNI

# MAFINI ZA ZAJTRK



## OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

### METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrtičkanje in soavtorica knjige.

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



Fotografija je simbolična.

## POSTOPEK

Jajčni mafini z različno zelenjavo so priljubljen zajtrk ali malica. Lahko jih uživamo tople ali hladne in uporabimo kar imamo na razpolago. V hladilniku nas bodo počakali tudi kak dan ali dva.

Iz 5 jajc boste napolnili 8 modelčkov za mafine. Jajca stepemo in jih začinimo. Poljubno zelenjavo narežemo (por, blitvo, čebulo, špinačo, korenček, gobice, cvetačo, ohrovt, šparglje, papriko,....), jo začinimo in jo na hitro popečemo na olivnem olju. Nekoliko ohladimo in premešamo z jajci ter napolnimo modelčke. Na vrh lahko potresemo sir in spečemo v poprej ogreti pečici približno 15 minut.

Jajčni zmesi lahko dodamo koščke mesa ali salame, kosmiče, kuhano kašo, kuhane stročnice, veliko sesekljanih svežih zelišč,.... kar imamo radi in kaj najdemo na vrtu ali v hladilniku.



## RECEPT

# *Bližina kulinarike* **FIŽOLOVI RJAVČKI**




## OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

### METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrtičkanje in soavtorica knjige.

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



Fotografija je simbolična.

## POSTOPEK

Včasih se moramo malo razvajati in fižolovi rjavčki so zdrava sladica, primerna za velike in majhne.

Potrebujemo: 270 g črnega ali rjavega kuhanega, pretlačenega fižola, 50 ml mleka (kravje ali rastlinsko), 50 ml kokosovega ali oljčnega olja, 3 jajca, 100 g datljeve paste ali medu, 40 g presnega kakava, 10 g lanenega, sveže mletega semena, 25 g mletih oreščkov, žlička sode bikarbone, začimbe (vanilija, pomarančna lupinica, klinčki, muškadni oreh,...). Lahko dodamo še pomarančno lupinico, kandirane koščke ali če smo veliki ljubitelji čokolade še nekaj na drobno narezanih koščkov črne čokolade.

Fižolov pire temeljito razmešamo v mleku. Jajca stepemo v kremasto zmes, počasi dodajamo sladilo in maščobo. Dodamo suhe sestavine in jih previdno vmešamo, na koncu dodamo še fižolovo zmes. Maso damo v pekač (približno 20x20cm) in pečemo pri okoli 180 stopinjah približno 20 minut. Zmes lahko damo tudi v različne modelčke in pečemo odvisno od velikosti modelčkov 10 do 20 minut. Rjavčke ponudimo same, s toplo ali hladno gosto marmelado, sladoledom, domačo »nutelo« jih pomočimo v stopljeno čokolado ...