

**Kuhali smo v šoli, da zdaj kuhamo doma**

**#KuhajDoma**

**REGRATOVA JUHA S CMOKI – OŠ Šturje Ajdovščina**



**Juha**

20 dag regrata

3 krompirji

1 dl mleka

2 šalotki

2 stroka česna

3 žlice oljčnega olja

muškatni orešček, sol, poper

1 žlica sladke smetane po želji

1. Regrat očistimo, narežemo in poparimo z vodo, ki smo ji vmešali mleko. Pustimo stati 1 – 2 minuti. (vodo kasneje uporabimo za zalivanje lončnic)
2. Krompir olupimo, narežemo na kocke in ga skuhamo v slanem kropu.
3. Na oljčnem olju prepražimo nasekljano čebulo, po nekaj minutah dodamo nasekljan česen in odcejen regrat.
4. Premešamo, dodamo krompir, zalijemo s krompirjevko in po potrebi dodamo še malo vode, začini in spsiramo.
5. Na koncu lahko dodamo malo sladke smetane ali masla.

### **Cmočki**

pol štruce starega kruha

1 dl mleka

1 jajce

šopek peteršilja

šopek regrata

1 čebula

10 dag pancete ali pršuta

sol, poper, oljčno olje

1. Kruh nadrobimo in popražimo v ponvi na malo oljčnega olja.
2. Prelijemo z mlekom in dodamo jajce.
3. Zmešamo in dodamo nasekljana zelišča.
4. Čebulo in panceto nasekljamo popražimo v posebni ponvi na olju in vmešamo v maso.
5. Začinimo in pregnetemo ter oblikujemo cmočke.
6. Kuhamo jih v slanem kropu počasi približno 10 minut.
7. Postrežemo v juhi.

### **ČEMŽEVA JUHA - ČŠOD Rak**



2 čebuli  
50 dag krompirja  
30 dag čemaža  
šop mladih kopriv  
oljčno olje  
sol, poper, muškatni orešček  
travniško jedilno cvetje (sezonsko)

1. Na oljčnem olju prepražimo nasekljano čebulo, da porjavi, prilijemo 1 dl vode in pretlačimo s paličnim mešalnikom.
2. Krompir olupimo, narežemo na drobne kocke in dodamo k čebuli.
3. Dolijemo mrzlo vodo, začinimo in kuhamo krompir 20 minut.
4. Nato še enkrat na grobo pretlačimo, da se juha malce zgosti.
5. Čemaž nasekljamo na trakove, koprive narežemo na drobno in oboje dodamo juhi tik pred koncem kuhanja.
6. Kuhamo še 5 minut, okrasimo z divjim cvetjem in ponudimo.
7. Za prilogo lahko spečemo palačinke s čemažem.

#### AJDOV ŽEPEK Z GORIŠKIM RADIČEM – OŠ Dornberk



##### **Testo**

30 dag ajdove moke  
75 ml toplega oljčnega olja  
120 ml vroče vode  
sol

##### **Nadev**

25 dag goriškega radiča

15 dag albuminske skute  
15 dag orehovitih jedrc  
10 dag parmezana  
2 žlici oljčnega olja

#### **Premaz**

1 jajce  
1 žlica kisle smetane

1. Sestavine za testo zmešamo in gnetemo vsaj pol ure, da testo postane voljno.
2. Počiva naj vsaj 40 minut.
3. Med tem na drobno narežemo radič in ga na hitro (3-5 min) popečemo na oljčnem olju.
4. Orehova jedrca nasekljamo in skupaj z ostalimi sestavinami za nadev, zmešamo z radičem.
5. Testo razvaljamo počasi, da se ne raztrga, 2 mm na debelo in ga narežemo na kvadrate 4 x 4 cm.
6. Napolnimo jih z nadevom in oblikujemo mošnjičke tako, da stisnemo vogale in dobro zalepimo, da masa med pečenjem ne uide.
7. Lahko premažemo s stepenim jajcem, ki smo mu vmešali žlico smetane in pečemo v pečici 20 minut na 180 stopinjah.

#### **ČEMAŽEVE PALAČINKE – ČŠOD Rak**



30 dag pirine moke  
2 jajci  
20 dag čemaža  
2 dl mleka  
sol, voda po potrebi  
maščoba za peko

#### **Nadev**

15 dag čemaža  
10 dag sočne, ne kisle skute  
2 žlici kisle smetane  
sol

1. Zmešamo maso za testo in dodamo na drobno narezan čemaž.
2. Maso pretlačimo s paličnim mešalnikom ali v multipraktiku ter pustimo stati vsaj pol ure.
3. Spečemo palačinke.
4. V posodi zmešamo skuto, jo razdrobimo in primešamo ostale sestavine.
5. Čemaž za nadev naj bo narezan na drobno.
6. Pečene palačinke napolnimo s hladno maso in postrežemo okrašene s čemaževimi cvetovi.

#### **KROMPIR V ROŽAH S ŠALAMOVIM TOČEM, OŠ Alojza Gradnika Dobrovo**



### **Krompir**

30 dag krompirja

20 dag regratovih cvetov, nabranih daleč stran od ceste

1 jajce

1 žlica masla

2 stroka česna

šopek drobnjaka

sol

### **Toč**

1 par sveže – mehke domače klobase

2 dl belega suhega vina

1 dl oljčnega olja

šop zelenja mladega česna in čebule, šopek divjega koromača

voda po potrebi

1. Krompir olupimo in ga narežemo na kose in ga kuhamo v slanem kropu 10 minut.
2. Dodamo cvetove in kuhamo še 5-8 minut, da se krompir zmežča.
3. Jajce skuhamo tako, da rumenjaki ostane mehkejši. Olupljenega zdrobimo in vmešamo v maso, ko le to odcedimo. Pretlačimo.
4. Klobaso olupimo ali meso iztisnemo iz olupka.
5. Popečemo ga v ponvi na oljčnem olju.
6. Dodamo nasekljano zelenje in zalijemo z vinom.
7. Kuhamo počasi še 10 minut, po potrebi dodajamo vino ali vodo.
8. Ponudimo s krompirjem.

### **JEŠPREN Z DIVJIMI TRAVAMI – OŠ Šturje Ajdovščina**



20 dag ješprena  
10 dag zelenih gojenih špargljev  
10 dag divjih špargljev  
10 dag čemaža  
2 mali šalotki  
5 poganjkov divjega česna  
šopek drobnjaka  
nekaj vejic svežega peteršilja  
3 vejice mlade mete ali melise  
10 dag pancete  
oljčno olje  
1 dl belega suhega vina  
1 žlica masla  
5 dag parmezana v kosu  
sol, poper

1. V slanem kropu skuhamo ješpren »na zob« in odcedimo.
2. Panceto nasekljamo na drobno.
3. Nasekljamo tudi zelenjavo in zelenje.
4. V večji ponvi na oljčnem olju popražimo čebulo, po 3 minutah dodamo panceto in dušimo približno 5 minut.
5. Primešamo šparglje, pokapljamo z vinom in dušimo še 5 minut.
6. Vmešamo ješpren, premešamo, začinimo in dodamo ostalo zelenje.
7. Dušimo 5-8 minut.
8. Zalijemo z vinom, dodamo maslo in po potrebi še nekaj kapljic olja.
9. Parmezan naribamo na grobo.
10. Majhno pest ga vmešamo v jed, ostalo potresemo po jedi preden ponudimo.