

ŠMK KLINKA v sodelovanju s KITCH'N'ART izdaja kuharski priročnik

Kuhajva skupaj s Binetom Volčičem



Slika ni simbolična

Vsi vemo, kako težko je usklajevati naporno učenje in še bolj »naporno« študentsko življenje in si pri tem še delati skrbi s pripravo kosila, malice ali večerje. S kulinarično delavnico smo mladim žeeli predstaviti, kako hitro, preprosto in predvsem zabavno je lahko kulinarično doživetje, ki si ga lahko pripravijo doma.

Ob izdaji knjižice se želimo zahvaliti nadarjenemu kuvarskemu mojstru Binetu Volčiču iz kulinaričnega ateljeja Kitch'n'art, ki je za to priložnost sestavil 13 kreativnih receptov.

Upamo, da boste ob pripravi uživali in kdo ve, morda celo odkrili skriti kuvarski talent.



350 g rdeče pese
1 manjša čebula
1 žlica masla
50 g dimljene postrvi
400 ml zelenjavne ali jušne osnove
1 jabolko zlati delišes
1 čajna žlička limoninega soka
sveže naribani hren
domače bučno olje

Na maslu na svetlo prepražimo čebulo, dodamo na kocke narezano rdečo peso, nato zalijemo z osnovno. Kuhamo približno 20 minut, nato dodamo olupljeno in na rezine narezano jabolko. Juho zmiksamo in dodamo limonin sok. Solimo, popramo in precedimo. Juho lahko serviramo v kozarcu in ji dodamo še dimljeno postrv in sveže naribani hren, vse skupaj pa pokapamo z domačim bučnim oljem.

Juha iz rdeče pese z dimljeno postrvojo in svežim hrenom



1 jajčivec
1 paradižnik
100 g mocarele
1 bučka
nekaj listov bazilike
sol, poper
olivno olje

Jajčivec operemo in ga prebodemo z vilico. Postavimo ga v pečico za približno 30 minut. Med tem na kocke narežemo bučke in izkoščičen paradižnik. Na hitro jih opečemo na olivenem olju. Solimo in popramo. Pečen jajčivec po dolgem prerežemo po polovici in izdolbemo sredico. Sredico grobo nasekljamo in zmešamo skupaj z bučkami in paradižnikom. Dodamo še na kocke narezano mocarelo in sesekljano baziliko. Nadev položimo v lupino jajčevca in postavimo v pečico na 200°C za približno 5 minut.

Polnjen jajčevec z bučkami, paradižnikom in mocarelo



400 g svinjske ribice
1 strok česna
sol, poper
150 g sojine omake
150 g medu

Svinjsko ribico narežemo na medaljončke, jih na hitro opečemo na olju in postavimo za nekaj minut v pečico ogreto na 200°C. Med pokuhamo v manjši kozici, da se dodobra zgosti. Prilijemo sojino omako ter vse skupaj pokuhamo do polovice prvtne količine. Dodamo sesekljan česen. Pečene medaljončke premažemo z glazuro ter postavimo nazaj v pečico še za minuto.

Glažirana svinjska ribica s sojino omako in medom



150 g dolgozrnatega riža
40 g masla
50 g rozin
 $\frac{1}{4}$ ananas
Garam Masala
sol

Riž operemo in ga skuhamo v večji količini osoljene vode. Na maslu prepražimo na kocke narezan ananas ter rozine. Začinimo z Garam Masalo in soljo. Primešamo h kuhanemu rižu.

Riž Garam Masala z ananasom in rožinami



250 g mešane solate

1 paradižnik

2 trdo kuhanji jajci

100 g ribanega sira

150 g piščančjega fileja

2 večja krompirja

1 žlica majoneze

1 žlica gorčice

jabolčni kis

olje za cvrte in peko

1 strok česna

šopek peteršilja

Piščančji file narežemo na tanke rezine, solimo, popramo in spečemo v ponvi z malo olja. Preliv naredimo tako, da zmešamo gorčico, majonezo, jabolčni kis skupaj, solimo in popramo. Po želji lahko dodamo še malo vode, če ne želimo pregostega preliva. Krompir olupimo in narežemo na kolobarje. Položimo ga v hladno, rahlo osoljeno vodo in zavremo. Ko voda zavre, krompir odcedimo, malo osušimo in ocvremo v vročem olju 180°C. Ocvrti krompir solimo in mu dodamo sesekljan peteršilj in malo česna. Oprano in natrgano solato začinimo s prelivom, obložimo s trdo kuhanim jajcem, narezanim paradižnikom in ribanim sirom. Dodamo še pečene piščanče rezine in krompirjev čips.

Šef solata



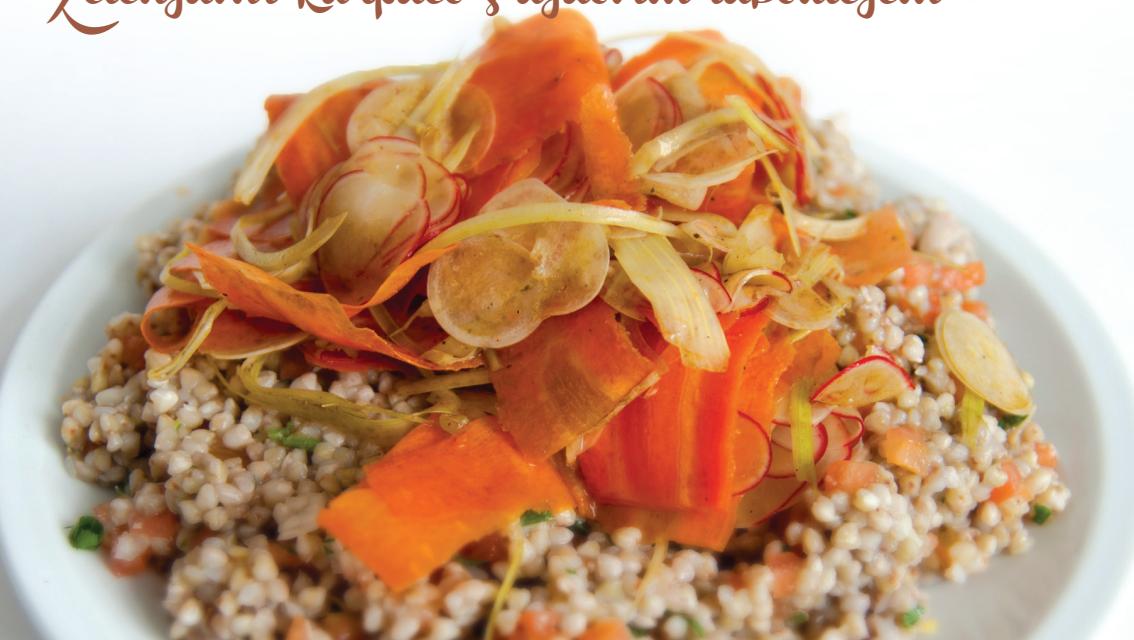
150 g kuhane ajdove kaše
½ sesekljane šalotke
1 olupljen in izkoščičen
paradižnik (brunoise)
jabolčni kis
olivno olje
sol, beli poper
šopek sesekljanega peteršilja

1 korenje
½ stebla zelene
2 rdeči redkvici
sol, poper
jabolčni kis
olje

Raznovrstno zelenjavo narežemo na tanke rezine in postavimo v hladno vodo za kratek čas. Odcedimo in začinimo.

Vse sestavine zmešamo skupaj in postavimo v hladilnik.

Zelenjavni karpačo z ajdovim tabouléjem



200 g riža arborio
2 šalotki
1,5 dl suhega belega vina
1 strok česna
7 dl perutninske osnove
2 noževi konici žafrana ali žafranike
30 g masla
1 žlica ribanega parmezana
1 žlica kisle smetane
olivno olje

Na olivnem olju svetlo prepražimo sesekljano šalotko, dodamo riž, sesekljan česen, žafran in zalijemo z vinom. Mešamo toliko časa, da vino izpari, nato počasi dolivamo piščančjo osnovo in neprestano mešamo. Začinimo. Ko je riž kuhan al dente, dodamo maslo, parmezan in kislo smetano.

Žafranova rižota



100 g moke
0,5 dl vode
sveži koriander
sol, paper
1 žlica olivnega olja

Iz vseh sestavin zamesimo
testo, ga zavijemo v PVC
folijo in postavimo za pol ure
v hladilnik.

2 srednja krompirja
mešanica začimb
Garam Masala
kumina
sveži koriander
sol, paper

Krompir z olupkom skuhamo.
Kuhanega olupimo in ga na
grobo zmečkamo z vilico.
Dodamo mu začimbe in
premešamo.

1 navadni jogurt
½ rdeče čebule
sol, paper

Rdečo čebulo narežemo na
drobne kockice, primešamo
jogurt ter sol in paper.

Testo razdelimo na štiri enake
dele, ga razvaljamo ter nanj
položimo krompirjev nadev.
Zavijemo v mošnjiček in vse
skupaj ponovno razvaljamo.
Tortiljo spečemo na vroči
ponvi.

Krompirjeva tortilja ter jogurt z rdečo čebulo



5 žlic sladkorja
3 jabolka
2 koščka cimetovih
palčk
65 g maslo
listnato testo

V kozico stresemo sladkor in na zmernem ognju segrevamo brez mešanja, dokler sladkor ne karamelizira. Karamel vlijemo v model za pito, nanj položimo cimetove palčke in na četrtine narezana olupljena jabolka. Na vrh damo košček masla in razvaljano listnato testo (debeline 0,5 cm) v obliki in velikosti modela. Testo prebodemo z vilico. Pečemo v pečici 50 minut pri 170°C. Pito vzamemo iz pečice in jo zvrnemo iz modela. Postrežemo lahko s cimetovim sladoledom.

Karamelizirana jabolčna pita



200 g temne čokolade
(70% kakava)
200 g masla
220 g sladkorja
5 jajc
25 g moke
300 ml kokosovega mleka
200 ml sladke smetane
2 žlici sladkor

Čokolado in maslo stopimo nad soparo, dodamo sladkor. Ohladimo. Počasi dodajamo jajca, enega za drugim. Na koncu umešamo moko. Maso vlijemo v pomaščen pekač in pečemo pri 200°C približno 10 minut. Sladko smetano in sladkor segrejemo do približno 60°C, da se sladkor razpusti. Dodamo kokosovo mleko, premešamo in vlijemo v steklenico za stepanje smetane. Privijemo dve bombici, pretresemo in postavimo v hladilnik za pol ure.

Francoska čokoladna torta s kokosovim moussom



(za 6 oseb)

400 g temne čokolade (70%)

100 g masla

155 g rumenjakov

380 g beljakov

230 g sladkorja

Nad soparo raztopimo maslo in čokolado. V delno ohlajeno maso dodamo rumenjake. Iz beljakov in sladkorja naredimo sneg ter ga počasi vmešavamo v čokoladno maso. Mousse postavimo za nekaj ur v hladilnik.

Čokoladni mousse

100 g kvinoje

1 rdeča čebula

6 češnjevih paradižnikov

šop nasekljane sveže mete

šop nasekljanenga peteršilja

1 limona (lupina in sok)

olivno olje

poper, sol

Kvinojo dobro operemo in jo skuhamo v večji količini rahlo soljene vode (približno 15 minut). Odvečno vodo odlijemo. Kuhano kvinojo ohladimo na sobno temperaturo in dodamo na drobno narezano rdečo čebulo, peteršilj in meto, olivno olje, sol, poper in limonin sok. Limonino lupinico nastrgamo v jed ter vmešamo še češnjev paradižnik, ki smo ga narezali na četrtine.

Taboule s kvinojo

Dodatne kuvarske skrivnosti

170 g okrogloznatega riža
250 g zelenih špargljev
2 šalotki
4 dl zelenjavne osnove (juhe)
0,5 dl belega vina
3 žlice olivnega olja
1 kocka masla
30 g naribane parmezana
3 žlice sladke smetane
1 strok česna
sol, poper

Na olivnem olju prepražimo na drobno nasekljano čebulo in česen, da posteklenita. Dodamo riž, dobro premešamo in zalijemo z belim vinom. Mešamo tako dolgo, da vino izpari. Nato riž počasi zalivamo z juho, solimo in popramo ter mešamo, dokler se riž ne skuha tako, da je v sredini še čvrst (al dente). Šparglje olupimo in narežemo na kolobarje. Na hitro jih popražimo na vročem olivnem olju. Solimo in popramo. Šparglje vmešamo v kuhanio rižoto, dodamo maslo, parmezan in sladko smetano.

Rižota s šparglji

Dodatne kuvarske skrivnosti

Študentsko mladinski klub Klinka

Študentsko mladinski klub KLINKA Gornja Radgona

spletna stran: www.klinka.si

e-mail: informacije@klinka.si

naslov: Trate 19
9250 Gornja Radgona
Slovenija



Kulinarični atelje Kitch'n'Art

Kulinarični atelje Kitch'n'Art, Bine Volčič s.p.

spletna stran: www.kitchnart.si

e-mail: info@kitchnart.si

naslov: Triglavска улица 21
4000 Kranj
Slovenija

