

ŠMK KLINKA izdaja kuharski priročnik

Kuhajeva skupaj s Borutom Jovanom



Slika ni simbolična

Ob misli na študentsko življenje marsikdo pomisli na najbolj nezdrave prehranjevalne navade.

Kajti roko na srce, časa za obisk tržnice in prebiranje receptov sestre Evangeline ob vseh drugih obveznostih pač zmanjka.

Ker pa smo v Klinki goreči zagovorniki zdravega načina življenja v kombinaciji z vedno bolj ali manj prazno denarnico, vam podarjamo knjižico enostavnih, hitrih in zdravih receptov izpod kuhalnice kuharskega mojstra, šefa Boruta Jovana.

Tako se lahko sami preizkusite v večinah mešanja, paniranja in lupljenja. Če vam spodleti, pa recepte še vedno lahko preizkusite na lažji način.

Podarite jo mami.

Najlepša hvala Borutu, Srednji šoli za gostinstvo in turizem Radenci in vsem sodelujočim.

Pa dober tek.



700 g mehke bele moke

300 g ajdove kaše

28 g kvasa

žlica soli (20g)

10 dag zaseke

voda po občutku

sladkor

Ajdovi kaši dodamo toplo vodo, da zalijemo površino. Pustimo stati 30 minut, nato jo skuhamo. Kvas zmešamo s sladkorjem, žlico moke in toplo vodo ter pustimo, da malo naraste. Posebej zmešamo belo moko, skuhano ajdovo kašo, od katere smo odlili odvečno tekočino, sol, raztopljeni zaseki, dodamo kvasni nastavek ter prilivamo mlačno vodo po potrebi. Testo dobro premesimo, posujemo z moko ter pokritega pustimo počivati na sobni temperaturi, da vzhaja. Vzhananega oblikujemo v želene hlebce ter jih zopet pustimo počivati, da narastejo. Premažemo z mlekom, z nožem naredimo zareze po vrhu ter pečemo pri 180 °C 45 minut.

Ajdov kruh



4 ajdove štruke
150 g piščančjih prsi
2 šalotke
50 g zaseke
8 rezin pancete
4 listi hrustljave solate
1 paradižnik
sol, poper
olivno olje

Majoneza:
2 rumenjaka
2 dcl olivnega olja
žlička curryja v prahu
žlička limoninega soka
sol, poper

Piščanca popečemo na olivnem olju in pečenega sesekljamo s svežo šalotko, solimo in popramo. Curry majonezo naredimo po klasičnem postopku, tako da v tankem curku vlivamo olje v rumenjake, ki smo jih začinili in dodali limonin sok. Štručke prerežemo na pol in namažemo z zaseko ter popečemo v ponvi. Na njih damo solatni list in piščančjo sekanico. Vse skupaj prelijemo s curry majonezo, rezinami paradižnika in popečenimi rezinami pancete.

Domač sendvič s piščančjo
sekanico, svežo solato, slanino,
curry majonezo in zaseko



300 g pora
200 g krompirja
1 dcl sladke smetane
50 g masla
100 g belega kruha
sol, poper
olje za cvrtje
7 dcl vode ali jušne osnove

Por narežemo in operemo, prepražimo ga na olju, dodamo narezan krompir in zalijemo z vodo ter kuhamo do mehkega. Solimo in popramo, dodamo maslo in sladko smetano ter zmišamo v kremno juho.

V olju ocvremo tanke rezine belega kruha, da so zlato rjave, potem ga zavijemo v papirnat servet in sušimo še 60 minut v pečici na 70-ih stopinjah.

Porova juha z ocrtim kruhom



80 g radiča
80 g ledenke
80 g motovilca
80 g rukole
80 g svežega zelja
4 jajca
bučno olje
100 g pancete
100 g krompirja
drobnjak
jabolčni kis
sol, poper

Solato očistimo in operemo. Krompir olupimo, skuhamo in pretlačimo, zmešamo z malo jabolčnega kisa ter solimo in popramo. Na to položimo solato, ki smo jo samo solili, pokapljam z bučnim oljem, dodamo mehko kuhanjo jajčko in popečeno slanino ter popečene kruhove kocke.

Solata s krompirjevim prelivom, mehko kuhanjo jajčko in popečeno slanino



8 jajc
50 g masla
100 g šampinjonov
50 g šalotke
50 g parmezana
400 g fileja postrvi
2 dcl sladke smetane
sol
olivno olje
50 g vloženega hrena
svež timijan

Postrvje fileje očistimo, pokapljamo z olivnim oljem in jih na mreži nad soparo kuhamo 4 minute. Vse ostale sestavine zmešamo skupaj in jih nad soparo stepamo, razen šampinjone in šalotko, ki ju sesekljamo in jih dodamo v gosto tekočo zmes, to je istrska frtalja. Na frtaljo položimo poširan file postrvi, ki smo ga solili s solnim cvetom. Dodamo še malo hrena in poljubno zelišče.

Frtalja s šampinjonji, poširano postrvijo in hrenom



200 g riža arborio
8 dcl piščanče osnove
50 g parmezana
500 g piščančjega fileja
100 g šalotke
sol, timijan, koprc
bazilika, pehtran
šetratj, žajbelj
50 g belih drobtin
50 g ostre moke
1 jajce
olivno olje
1 l rastlinskega olja za cvrtje

Šalotko sesekljamo in jo prepražimo, da postekleni. Dodamo riž in po minuti praženja prilijemo vino. Ko alkohol izpari, postopoma dodajamo piščančjo osnovo. Nato dodamo maslo ter na koncu še parmezan in vsa sesekljana zelišča, ki izjemo žajblja, ki ga ocvremo v ostri moki. Piščanca oblikujemo v enake fileje, začinimo s soljo in poprom, paniramo v belih drobtinah in ocvremo v rastlinskem olju.

Zeliščna rižota z ocvrtnim piščancem



200g špagetov
4jajca
100g parmezana ali
drugega trdega sira
150g slanine
timijan
olivno olje
sol, poper
4 stroke česna
1dcl sladke smetane

Špagete skuhamo v slanem kropu. Med tem prepražimo slanino, ki smo jo narezali na kocke, in čisto na koncu dodamo česen in timijan. Slanino zmešamo z jajci, sirom in sladko smetano ter mešamo nad soparo. Dodamo kuhanе špagete, solimo in popramo ter serviramo.

Popolni špageti carbonara



Njoki:

1 kg krompirja

1 kg grobe soli

100 g ostre moke

100 g parmezana

150 g krompirjevega škroba

Parmezanova mrežica:

100 g parmezana

Preliv:

150 g kožic

bazilika

1dcl sladke smetane

2dcl jušne osnove

2 rumenjaka

olivno olje

2 stroka česna

Krompir operemo, ga posujemo z grobo soljo in pečemo v pečici na 170-ih stopinjah 45 minut Pečenega olupimo, pretlačimo in dodamo vse ostale sestavine. Dobro pregnetemo in oblikujemo v njoke ter jih takoj skuhamo v osoljeni vreli vodi.

Za parmezanovo mrežico parmezan naribamo na peki papir in pečemo v ponvi, da se stopi, nato ohladimo.

Česen in kozice prepražimo na olivenem olju, zalijemo z jušno osnovo in pokuhamo. Dodamo sladko smetano, natrgano bazilikovo in kuhanje njoke. Na koncu dodamo še nariban parmezan in rumenjake ter serviramo.

Domači krompirjevi njoki s parmezanovo mrežico in kožicami



200 g fužev
300 g topinamburja
50 g parmezana
50 g kremnega sira
50 g dimljenega sira
sol, poper
olivno olje
šetraj

Fuže skuhamo v slanem kropu. Med tem 100 g topinamburja narežemo na tanke lističe in ga ocvremo v rastlinskem olju, da postane hrustljav kot čips. Preostalih 200 g skuhamo in zmiksamo v pire. Topinamburjev pire zmešamo s testeninami in naribanim sirom ter kuhamo, da se sestavine lepo povežejo. Damo na krožnik ter potresemo z ocvrtim topinamburjem in šetrajem.

Fuži s topinamburjem in siri



800 g topinamburja
olivno olje
solni cvet
limonin sok
sveža mešana zelišča
kruhove kocke
4 rumenjaki

Topinambur olupimo in narežemo na poljubne oblike. Skuhamo ga v vodi tako, da je še hrustljav. Začinimo ga s solnim cvetom, olivnim oljem in limono ter posujemo z natrganimi zelišči in popečenimi kruhovimi kockami.

Solata svežega topinamburja in zelišč



Kruh iz 1 kg moke:

- 1 kg bele moke
- 250 g vode
- 250 g mleka
- 20 g soli
- 100 g masla
- 3 rumenjaki

Kvasni nastavek:

- 45 g kvasa
- 20 g sladkorja
- 1 dcl mlačnega mleka

Piščančja pleskavica:

- 600 g piščančjih prsi
- 100 g šalotke
- 20 g gorčice
- sol , paper
- drobnjak
- 2 stroka česna
- rastlinsko olje

Za kvasni nastavek sestavine zmešamo in počakamo 20 minut. Med tem pripravimo sestavine za kruh. V moko damo sol, stopljeno maslo, rumenjake, kvasni nastavek in med gnetenjem počasi prilivamo mlačno vodo in mleko, ki smo ju zmešali skupaj. Pripravljeno testo pustimo vzhajati 30 minut, potem ga oblikujemo v 60 gramske bombetke in pustimo zopet vzhajati. Premažemo z mlekom in pečemo 10 minut na 190-ih stopinjah in 20 minut na 170-ih stopinjah.

Za pleskavico piščanca zmeljemo, dodamo sesekljano šalotko, česen, drobnjak in vse ostale sestavine. Oblikujemo v pleskavico in spečemo v ponvici.

Hamburger s piščancem in popolu ovrat krompirček

1. del



Krompir:

1 kg mladega krompirja (kifeljčar)

2 l vode

20 g soli

1 dcl jabolčnega kisa

Cocktail preliv:

100 g majoneze

50 g paradižnikovega pireja

sol

1 limona

0,5 cl konjaka

Mlada solata

paradižnik

3 šalotke

4 rezine sira

drobnjak

Za cocktail omako vse sestavine zmešamo skupaj.

Štručke prerežemo, namažemo s cocktail omako, položimo nanj pleskavico, sir, obložimo z zelenjavou in posujemo s sesekljanim drobnjakom.

Krompir operemo in narežemo na krhlje. Do mehkega ga kuhamo v osoljeni vodi z jabolčnim kisom. Ohladimo in dobro osušenega cvremo v zelo vročem olju. Postrežemo s piščančnjim hamburgerjem.

Hamburger s piščancem in popoln očrt krompirček

2. del



Testo:
300 g moke
150 g masla ali margarine (mehko)
100 g sladkorja v prahu

1 jajce
1 pecilni

Nadev:

5 jajc
5 limon
150 g sladkorja
5 dcl sladke smetane

Metin sladkor:
50 g sveže mete
100 g sladkorja

'Vse sestavine testa zmešamo in jih pokrite damo v hladilnik za 30 minut.

Potem damo testo v pomaščen model za pito in pečemo 15 minut na 170-ih stopinjah. Zmešamo tudi sestavine za nadel in jih damo na pol-pečeno tesno. Testo in nadel pečemo še 20 minut na 170-ih stopinjah. Pito ohladimo in jo potresememo z metinim sladkorjem, katerega smo zmešali v mešalniku s svežo meto.

Limonina pita z metinim sladkorjem



Čokoladni mousse:

6 dcl sladke smetane

300 g temne čokolade

2 jajci

80 g sladkorja

0,5 dcl vinjaka ali konjaka

1 rumenjak

1 list želatine

Testo iz albert keksov:

100 g masla

200 g albert keksov

Omaka iz češenj:

400g češenj

50g sladkor

Jajci, rumenjak in sladkor nad soparo stepemo v gosto peno. Dodamo v mrzli vodi namočeno in ožeto želatino, stopljeno čokolado in trdo stepeno smetano. Dobro premešamo in damo v hladilnik. Med tem zmiksamo albert kekse in maslo, razvaljamo na peki papir in pečemo 7 minut na 170-ih stopinjah, nato mešanico ohladimo in razdrobimo.

Češnje karameliziramo v ponvi in flambiramo z konjakom. Ohladimo in postrežemo s čokoladnim moussom in hrustljavim drobljencem.

Čokoladni mousse s češnjami in albert keksi



4 jajca
300 g sladkorja
300 g pistacijine paste
80 g namenske moke
12 g pecilnega praška
130 g beljakov
20 g sladkorja
30 g stopljenega masla
na koncu

400 g svežih jagod
Limonin sok
40 g sladkorja
Sveža meta

4 jajca in 300g sladkorja penasto umešamo v mešalniku, mešamo kakšnih 15 minut, da nastane gosta pena. Potem dodamo pasto pistacije, namensko moko in pecilni prašek. Premešamo, dodamo gost sneg beljakov in 20 gramov sladkorja, premešamo in za konec dodamo še stopljeno maslo ter zopet premešamo.

Jagode očistimo, narežemo in mariniramo ter jih potresememo po biskvitu iz pistacije.

Biskvit pistacije s svežimi jagodami



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



Galerija okusov

Galerija okusov, kulinarični turizem in storitve, d.o.o.

spletna stran: www.galerijaokusov.si

e-mail: info@galerijaokusov.si

naslov: Novo Celje 9
3301 Petrovče
Slovenija



CHEF BORUT JOVAN

