

Skutni štrukelj

- 50 dag moke
- 1 jajce
- 2 dag kvasa
- voda po potrebi
- posneto mleko po potrebi
- malo soli

Nadev

- 40 dag posnete skute
- poper po okusu
- ščepec soli
- nemasten sir po okusu

V skledo presejemo moko. Naredimo jamico kamor položimo kvas in mlačno mleko, da začne kvas vzhajati. Dodamo jajce, sol in vodo ter sestavine pregnetimo. Testo pustimo vzhajati. Med vzhajanjem testo večkrat pretlačimo. Testo razvaljamo na 1-2 cm debelo in namažemo z nadevom. Testo zvijemo in kuhamo na sopari 20 min.



živimo zdravo

2. 2. 2012 - 16. 3. 2012

KAL NAD KANALOM
Kal nad Kanalom
IN LEVPA
in Levpa

Recepte pripravila Marta Murovec



Vzemite zdravje v svoje roke!

Skutni štrukelj

- 50 dag moke
- 1 jajce
- 2 dag kvasa
- voda po potrebi
- posneto mleko po potrebi
- malo soli

Nadev

- 40 dag posnete skute
- poper po okusu
- ščepec soli
- nemasten sir po okusu

V skledo presejemo moko. Naredimo jamico kamor položimo kvas in mlačno mleko, da začne kvas vzhajati. Dodamo jajce, sol in vodo ter sestavine pregnetimo. Testo pustimo vzhajati. Med vzhajanjem testo večkrat pretlačimo. Testo razvaljamo na 1-2 cm debelo in namažemo z nadevom. Testo zvijemo in kuhamo na sopari 20 min.



živimo zdravo

2. 2. 2012 - 16. 3. 2012

KAL NAD KANALOM
Kal nad Kanalom
IN LEVPA
in Levpa

Recepte pripravila Marta Murovec



Vzemite zdravje v svoje roke!

Dušena jabolka na sopari (za 4 osebe)

- 4 večja jabolka

Jabolka olupimo in kuhamo na sopari, da se zmehčajo. Postrežemo z žlico domače marmelade in posujemo z mletimi orehi.

Skutni namaz s cemažem

- 50 dag puste skute
- 1 žlička olivnega olja
- malo sol
- 1 žlička čemaža

Skuti dodamo vse sestavine in premešamo.

Pečena piščančja bedra brez maščobe (za 4 osebe)

- 4 piščančja bedra brez kože
- strok česna
- domače suhe začimbe po potrebi
- malo limoninega soka
- žlička meda

Piščančja bedra začinimo z domačimi suhimi začimbami in jih popečemo na obeh straneh. Prilijemo z medom, česnom in limoninim sokom in še malo kuhamo.



Praženo kislo zelje s suhimi slivami

- 50 dag kislega zelja
- 3 žlice olivnega olja
- 10 kos suhih sliv
- lovorov list
- 1 čebula
- kumina

Zelje skuhamo. Posebej prepražimo seseklano čebulo na olivnem olju. Olju dodamo zelje in ostale sestavine. Vse skupaj še malo pražimo.

Fižolova solata (za 4 osebe)

- 40 dag fižola
- malo sol
- 4 žlice olivnega olja
- poper
- jabolčni kis
- črna redkev
- čebula

Namočen fižol čez noč skuhamo. Ohlajenemu fižolu dodamo olivno olje, kis, sol, poper, čebulo in naribane črne redkve po okusu.

Korenčkova solata (za 4 osebe)

- 4 korenčke
- olivno olje
- 2 jabolki
- jabolčni kis ali limonin sok
- česen
- malo sol

Korenje in jabolka olupimo in naribamo. Dodamo olivno olje, kis ali limonin sok, sol in česen po okusu. Sestavine premešamo.

Dušena jabolka na sopari (za 4 osebe)

- 4 večja jabolka

Jabolka olupimo in kuhamo na sopari, da se zmehčajo. Postrežemo z žlico domače marmelade in posujemo z mletimi orehi.

Skutni namaz s cemažem

- 50 dag puste skute
- 1 žlička olivnega olja
- malo sol
- 1 žlička čemaža

Skuti dodamo vse sestavine in premešamo.

Pečena piščančja bedra brez maščobe (za 4 osebe)

- 4 piščančja bedra brez kože
- strok česna
- domače suhe začimbe po potrebi
- malo limoninega soka
- žlička meda

Piščančja bedra začinimo z domačimi suhimi začimbami in jih popečemo na obeh straneh. Prilijemo z medom, česnom in limoninim sokom in še malo kuhamo.



Praženo kislo zelje s suhimi slivami

- 50 dag kislega zelja
- 3 žlice olivnega olja
- 10 kos suhih sliv
- lovorov list
- 1 čebula
- kumina

Zelje skuhamo. Posebej prepražimo seseklano čebulo na olivnem olju. Olju dodamo zelje in ostale sestavine. Vse skupaj še malo pražimo.

Fižolova solata (za 4 osebe)

- 40 dag fižola
- malo sol
- 4 žlice olivnega olja
- poper
- jabolčni kis
- črna redkev
- čebula

Namočen fižol čez noč skuhamo. Ohlajenemu fižolu dodamo olivno olje, kis, sol, poper, čebulo in naribane črne redkve po okusu.

Korenčkova solata (za 4 osebe)

- 4 korenčke
- olivno olje
- 2 jabolki
- jabolčni kis ali limonin sok
- česen
- malo sol

Korenje in jabolka olupimo in naribamo. Dodamo olivno olje, kis ali limonin sok, sol in česen po okusu. Sestavine premešamo.