Kuhajmo skupaj tradicionalne jedi po slovenskih pokrajinah!

Kuhajmo skupaj - POMURJE

Gradišče, Tišina

Priprava dodolov- recept

Dodoli *so tradicionalna Prekmurska jed, podobna krompirjevim žgancem. Tradicionalno se jih uživa kot samostojno jed, lahko pa jih pripravite tudi kot prilogo k mesnim jedem.*
Za pripravo tradicionalnih dodolov boste potrebovali le 3 sestavine: krompir, moko in slano vodo. Da bodo prav zares kot morajo biti, pa še velik lonec, kuhalnico z dolgim ročajem in nekaj močnih mišic. :) Čeprav so zelo nasitni, zagotovo ne boste ostali le pri eni porciji!

SESTAVINE za dodole:
1 kg krompirja,
300 g ostre moke,
sol

SESTAVINE za zabelo:
čebula,
ocvirki,
svinjska mast,
kisla smetana

Čas priprave: 45 minut

Priprava dodolov- recept

1. Krompir olupite in narežite na večje kose. Prelijte ga s hladno vodo, solite in kuhajte do mehkega.
2. Ko je krompir kuhan, polovico vode odlijte iz lonca (odlito vodo shranite).
3. Po krompirju posujte moko in vse skupaj kuhajte še 15 minut. Lonec imejte med kuhanjem ves čas pokrit.
4. Po 15 minutah lonec odstavite s štedilnika in z veliko kuhalnico krompir, vodo in moko dobro pregnetite, da dobite enotno krompirjevo testo.
5. Če je zmes krompirja in moke pregosta, dodajte krompirjevo vodo, ki ste jo shranili na začetku priprave. Če je zmes preredka, dodajte še nekaj moke.
6. S pomočjo žlice oblikujte manjše kupčke "dodole" in jih polagajte na krožnik.
7. Pripravljene dodole zabelite s čebulo, ki jo prepražite na masti. K zabeli poljubno dodajte še ocvirke ter kislo smetano.

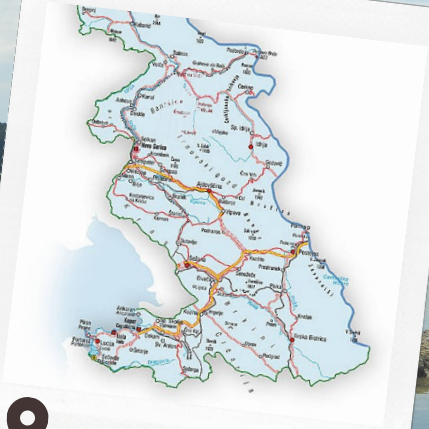
Priprava pajanega kruha - recept

Pajani kruh *je tradicionalna Prekmurska jed, ki so jo na paši kot malico pripravljali pastirji. Danes pajani kruh priravljajo Prekmurci ob druženjih v naravi. Domačini imajo radi temen kruh, za katerega žita rastejo v okolici, zaseko in česen. In vse te sestavine vsebuje pajani kruh. Udeleženci aktivnosti Kuhajmo skupaj smo ga z domačini pripravljali ob reki Muri za vse pohodnike, ki so se ta dan mudili na tradicionalnem pohodu. Poskusite ga pripraviti na enem od naslednjih piknikov!*

SESTAVNIE: ržen kruh, zaseka, česen
Čas priprave: 10 minut

1. Zakurite ogenj in popravite žerjavico.
2. Rženi kruh narežite na rezine in ga nabodite na lesene palice.
3. Kruh popecite na žerjavici, da postane hrustljav.
4. Strok česna rzpolovite in ga natrite na pečeno rezino kruha.
5. Po celotni površini namažite še zaseko.

Kuhajmo skupaj - PRIMORSKA



Portorož, Piran

Priprava bobičev - recept

Bobiči *so tradicionalna Istrska jed, ki so jo pripravljali solinarji med tem, ko so živeli in delali v solinah. Jed je ime dobila po mladi koruzi - bobičih, ki v enolončnici ne sme manjkati. Jed je enostavna za pripravo, saj umažete malo posode, v njej pa lahko uživate tudi dva dni, če jo skuhate "v malo prevelikem loncu". :) Poleg koruze vsebuje tudi krompir, fižol, korenje in začimbe. V tradicionalnih receptih v bobičih ne sme manjkati prekajeno svinjsko meso. Če niste ljubitelj mesa, pa lahko bobiče brez težav pripravite tudi brez njega.*

SESTAVINE:
400 g mlade koruze
350 g rjavega fižola
500 g krompirja
50 g korenja
česen
peteršilj
poper
sol
oljčno olje

Čas priprave: 45 minut

Priprava bobičev - recept

1. Krompir olupite in ga narežite na manjše kocke. Del krompirja skuhajte v ločeni posodi. Kasneje ga boste uporabili za gostenje bobičev.
2. Fižol in koruzo predhodno skuhajte, lahko uporabite tudi že pripravljeno iz konzerve.
3. V večji lonec dodajte krompir in na koščke narezano korenje, dodajte sol, poper in lovorjev list.
4. Po približno 15 minutah kuhanja, dodajte še fižol in koruzo, da se okusi povežejo.
5. Peteršilj in česen nasekljajte in ju dodajte v oljčno olje, da dobite "zeliščni" pesto. Pripravljen pesto dodajte v lonec v istem času kot fižol in koruzo.
6. Krompir, ki ste ga skuhali v ločeni posodi pretlačite (kot za pire) in ga dodajte v lonec. Pri tem lahko del vode v kateri se je kuhal krompir ohranite. Če bo juha pregosta, jo dodajte.
7. Juha je pirpavljena, ko ne čutite več ostrne česna in je zelenjava mehka. To bo nekje po približno 45 minutah kuhanja.
8. V boboče lahko med kuhanjem dodate prekajeno meso ali klobase.
9. K bobičem postrezite rezino kruha.

"ANBOT"

"ANBOT"

Priprava fritul - recept

***Fritule**, verjetno prebivalcem ostalih delov Slovenije bolj znane kot "miške", so tradicionalna Istrska sladica. Čeprav se jih tradicionalno pripravlja v pustnem času, jih Istrske gospodinje pogosto pripravijo tudi kot sladico, po velikem krožniku dobre mineštre. Prave fritule so zlato rumeno ocvrte v olju, vsaka fritula pa ima vsaj en "repek". Posujete jih lahko s sladkorjem, da so še slajše, pa jim lahko v testo dodate še v rum namočene rozine. Svetujemo vam, da jih pripravite iz dvojne količine mase, drugače bodo prehitro "izginile" iz krožnika. :)*

SESTAVINE:

0,5 kg pšenične moke
0,5 kg sladkorja
2 lončka jogurta
2 jajci
1 limona
1 vrečka vanilijevega sladkorja
0,5 vrečke pecilnega praška
2 dcl ruma
1/2 vrečke rozin
sladkor v prahu
olje za cvrtje

Čas priprave: 1 ura

Priprava fritul - recept

1. V večji posodi zmešajte jajca, jogurt, limonin sok, limonino lupinico, sladkor, vanilijev sladkor in rum.
2. Zmesi počasi dodajajte moko s pecilnim praškom.
3. V pripravljeno maso vmešajte v rum namočene rozine.
4. Pripravljena zmes mora bit kompaktna, taka da lahko z žlico oblikujete manjše kupčke.
5. V večji posodi segrejte olje za cvrtje.
6. V vrelo olje s pomočjo žlice spuščajte kupčke pripravljenega testa. Lahko si pomagate tako, da žlico namočite v olje in z njo oblikujete kupčke.
7. Kupčki naj ne bodo preveliki, saj se bodo v olju še malo napihnili.
8. Fritule v olju pustite toliko časa, da postanejo zlatorjavo zapečene. Med cvrtjem jih večkrat obrnite.
9. Poberite jih na brisačko, kjer jih pustite, da se odcedijo.
10. Še tople posujte s sladkorjem v prahu in jih ponudite.

Kuhajmo skupaj - ŠTAJERSKA

Maribor

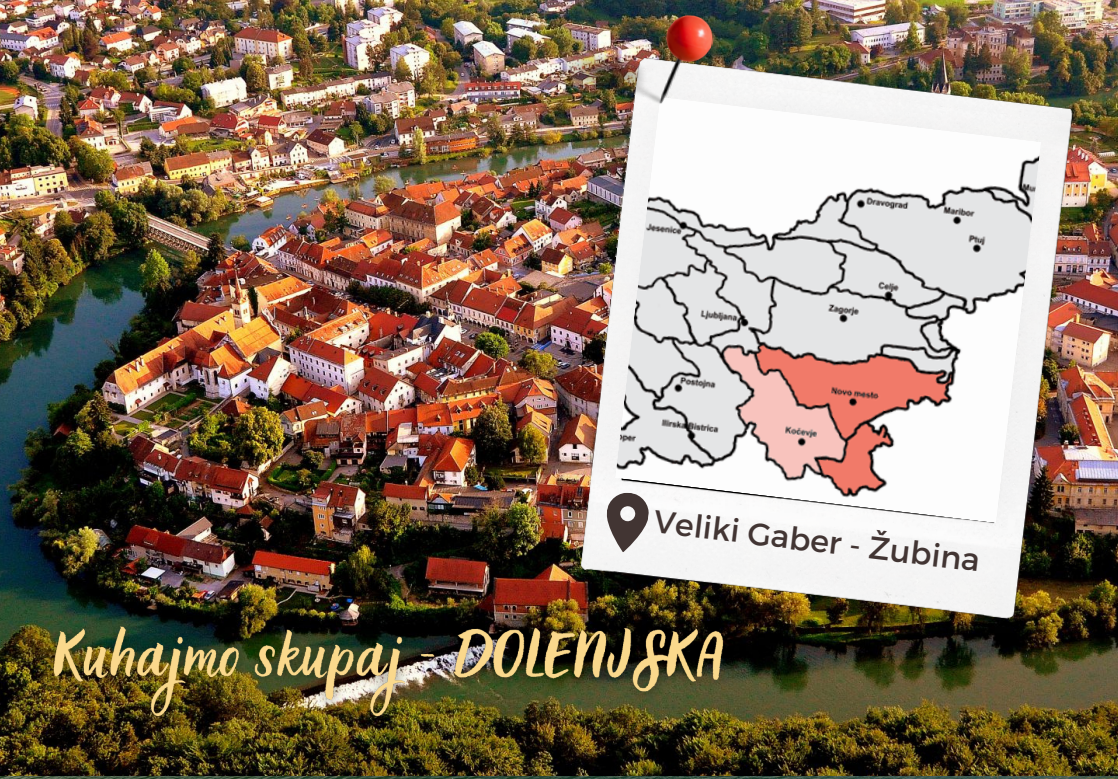
Priprava mineštre - recept

Mineštra je jed, ki je značilna za večji del Slovenije. Načini kuhanja se razlikujejo od gospodinje do gospodinje. Je pa preprosta, okusna in hitro pripravljena jed. Poljubno lahko dodajamo zelenjavo ter uporabimo začimbe po svojem okusu. Če nam odgovarja lahko dodamo tudi meso.

SESTAVINE:
čebula
fižola
krompirja
korenja
paprika
peteršilj
poper
sol

Čas priprave: 45 minut

karitas


Dravograd
Maribor
Jesenice
Ptuj
Celje
Ljubljana
Zagorje
Postojna
Novo mesto
Ilirska Bistrica
Kočevje
Veliki Gaber - Žubina
Kuhajmo skupaj - DOLENJSKA

Priprava orehovih štrukeljcev- recept

SESTAVINE ZA TESTO

1 kg moke
4-5 rumenjakov
1 dl mleka
1 žlica soli
5 dag kvasa
5 žlic sladkorja
Rum (po želji)
6,5 gad margarine

Priprava orehovih štrukeljcev- recept

SESTAVINE ZA MASO

1 kg orehov (po želji lahko dodamo tudi lešnike)
2 pesti drobtine
2 jajci
60 g masla
2 dcl mleka
500 g sladkor
limonina lupina
400 g kisle smetane
250 ml sladka smetana
beljaki, ki so ostali od testa (4-5 beljakov)
rum
vanilij sladkor

Kuharski recepti zbrani pri projektu Kuhajmo skupaj - kulinarične delavnice po Sloveniji.

Pripravile: Katarina Maček, Veronika Žižek, Bernarda Nagode, Lara Pezdir, Nika Černač.
Avtorji receptov: udeleženci kuharskih delavnic po Sloveniji
Fotografije: arhiv projekta Kuhajmo skupaj

Ljubljana, januar 2023

Projekt Kuhajmo skupaj je potekal v okviru: youngCaritas

Projekt Kuhajmo skupaj je sofinancirala: EVROPSKA SOLIDARNOSTNA ENOTA