

Interreg



UNIONE EUROPEA
EVROPSKA UNIJA



TURISTIČNO
GOSTINSKA
ZBORNICA
SLOVENIJE

ITALIA-SLOVENIJA



MerlinCV

Progetto strategico co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale
Strateški projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

BREZMESNE JEDI

RECEPTI ITALIJANSKIH IN SLOVENSkih PONUDNIKOV
V SKLOPU PROJEKTA
INTERREG ITALIA-SLOVENIJA



avtor fotografije: Tomo Jeseničnik, vir: slovenia.info

"Strateški projekt Programa sodelovanja Interreg V-A Italia-Slovenija 2014-2020 sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj."

Interreg



UNIONE EUROPEA
EVROPSKA UNIJA



TURISTIČNO
GOSTINSKA
ZBORNICA
SLOVENIJE

ITALIA-SLOVENIJA



MerlinCV

Progetto strategico co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale
Strateški projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

Spoštovani bralci,

knjižica e-receptov je produkt ideje, ki je nastala v postnem času in v obdobju, ko je Slovenija prejemnica naziva Evropska gastronomska regija.

Projekt MerlinCV spodbuja kreacije inovativnih turističnih produktov ter si prizadeva za večjo prepoznavnost turizma celotnega programskega območja, ki zajema 5 italijanskih in 5 slovenskih statističnih regij.

Posledično smo k sodelovanju pri izdelavi knjižice povabili tudi italijanskega partnerja v projektu Skupnost občin gričevnatega dela Furlanije - Comunita Collinare del Friuli. Tako je nastala e-knjižica brezmesnih receptur programskega območja kot rezultat odličnega sodelovanja v programu sodelovanja Interreg V-A Italija-Slovenija 2014-2020.

V nadaljevanju so zajeti primeri dobrih praks ponudnikov lokalne gastronomije, ki so se odzvali našemu povabilu k sodelovanju. Kuharji iz Slovenije in Italije so pripravili recepture, ki jih dnevno pripravljajo gostom in s tem promovirajo tako lokalno gastronomijo kot tudi inovativnost svojega območja.

Dober tek!

Turistično gostinska zbornica Slovenije



ISTRSKA ART RIŽOTA

JOŽICA REJEC

Sestavine:

- 400 g riža arborio
- 4 mlade čebule z zelenjem
- šop istrskih špargljev
- 1 mladi česen z zelenjem
- skodelica mladega, oluščenega graha
- zeleni del koromača
- šop svežega peteršilja
- 2 ščepeca žafranovega cveta
- 4 dcl istrskega suhega belega vina
- 1/2 l zelenjavne jušne osnove
- sveže mlet poper (po okusu)
- piranska sol (po okusu)
- domače istrsko ekstra deviško olivno olje
- parmezan (po okusu)

Pripravimo si dve globoki ponvi. V eno ponev natočimo toliko vode, da je dno pokrito. Notri naluščimo svež grah in posolimo. Grah rahlo pokuhamo, da je al dente in s penovko poberemo iz vode.

Šparglje prelomimo ob vrhu, odlomljene vrhove uporabimo, drugo lahko uporabimo ob pripravi kakšne druge jedi, npr. špargljeve juhe. V isto vodo, v kateri se je kuhala grah, dodamo žličko olivnega olja, limonino lupinico in pokuhamo špargljeve vršičke največ 1 minuto.

V drugo ponev dodamo olivno olje, nasekljano mlado čebulo z zelenjem in mladi česen z zelenjem. Vse skupaj prepražimo in rahlo solimo, da se razpusti. Riž operemo in ga dodamo v ponev. Ob stalnem mešanju ga dušimo, da rahlo postekleni, zalijemo z vinom in kuhamo. Večkrat premešamo. Dodamo žafran. Ko začne zmanjkovati vode, začnemo zalivati z jušno osnovo. Vmes zalivamo tudi z vodo, v kateri sta se kuhala grah in šparglji. Kuhamo, dokler riž ni al dente, in dokler ne dobimo zelene gostote.

Na koncu dodamo grah, premešamo, rahlo popoprano in dodamo šparglje. Zmes ne sme biti pregosta, po potrebi dodamo jušno osnovo. Vmešamo sesekljan peteršilj, nariban parmezan, malo svežega mletega popra in odstavimo z ognja. Dodamo žličko masla, pokrijemo in pustimo, da počiva 10 minut. Premešamo in serviramo.

JOŽICA REJEC

Jožica Rejec je peta generacija strastnih kuharic, med katerimi je tudi praprababica, ki je skrbela za brbončice Avstrijskega cesarja Jožefa Štefana. Jožica sebe nerada pohvali, čeprav se ponaša z več kot 20 leti v profesionalni kulinariki in kar 45 leti nenehnega razveseljevanja ljudi s svojimi jedmi.



avtor fotografije: Jacob Riglin, Beautiful Destinations, vir: slovenia.info



avtor: Martin Šabec, Hit d.d. Nova Gorica

FRIKA ZA FURLANKO

MATJAŽ ŠINIGOJ

OMAKA IZ DIMLJENE SKUTE

- 150 g dimljenega sira ricotta
- 80 g smetane
- 100 ml mleka
- 30 g masla
- 1 list žajblja
- Sol, poper

Dimljen sir olupimo in naribamo. Na stopljenem maslu počasi prepražimo list žajblja, da se maslo aromatizira. Odstranimo liste žajblja in dodamo mleko. Ko zavre, dodamo smetano, malo pokuhamo in dodamo še sir. Ogenj ugasnemo in pustimo, da se sir stopi. Vse skupaj postavimo v mikser in gladko zmiksamo. Po potrebi solimo in popramo.

FRIKA

- 600 g očiščenega in opranega krompirja
- 200 g sira montasio
- 100 g mlade čebule (zeleni del)
- 100 g kopriv
- 1 žlička sladkorja
- Sol, poper
- Oljčno olje

Krompir in sir na grobo naribamo. Koprive zblanširamo v vreli slani vodi, ki smo ji dodali žličko sladkorja. Blanširane koprive ohladimo v vodi z ledom, čez čas jih odcedimo in sesekljamo. Zeleni del mlade čebule narežemo na kolobarje in na hitro popražimo na oljčnem olju. Dodamo nariban krompir in sir, premešamo, dosolimo in pokrito dušimo cca 20 minut, da dobimo kompaktno maso. V novi ponvi segreje olje. S polovico kompaktne mase pokrijemo dno ponve, čez potresemo blanširane koprive in prekrijemo s preostalo kompaktno maso. Vse skupaj rahlo pretlačimo, pokrijemo in zapečemo. Friko obrnemo in zapečemo še na drugi strani. Ko se jed malo ohladi, je primarna za rezanje. Mi smo uporabili okrogli model, friko pa lahko narežemo tudi na trikotnike.

PARADIŽNIKOV KAVIAR

- 2 srednje zrele paradižnika
- 30 g oljčnega olja
- Sol, poper

Paradižnika prerežemo na pol, z žlico iz paradižnika poberemo seme in meso. Seme in meso paradižnika posolimo, popramo in razmešamo.

SPOMLADANSKA ZELENJAVA

- 100 g divjega hmelja
- 20 g rmana
- 40 g melise
- 20 g koromača (list)
- 80 g zelenih belušev
- 50 g mlade čebule (beli del)
- oljčno olje
- Sol, poper

Divji hmelj in beluše očistimo, zblanširamo in ohladimo. Zabelimo z oljčnim oljem, dodamo sol in poper ter za 30 minut postavimo v hladilnik.

Steblo mlade čebule prerežemo na polovico in jo na oljčnem olju popečemo ter začinimo.

Vso ostalo zelenjavo natrgamo na majhne kose in pridružimo hmelju in belušem.

OLJE IZ MELISE

- 100 g listov melise
- 80 g listov peteršilja
- 100 g oljčnega olja

Meliso in peteršilj zblanširamo, ohladimo ter osušimo. Dodamo k olju in gladko zmiksamo. Zmes čez noč pustimo počivati v hladilniku, nato jo precedimo skozi fino cedilo.

SESTAVA KROŽNIKA

Na dno krožnika polijemo sirovo omako in nanjo položimo friko. Dodamo solato, ki jo prelijemo s paradižnikovim kaviarjem. Na krožnik dodamo pražene orehe in ga v kolobarju pokapamo z melisinim oljem.





avtor: Martin Šabec, Hit d.d. Nova Gorica

OOOO, TI MOŽA GORIČANKA

špargljeva kremna juha s kremnim ječmenom in grahom

ŠPARGLJEVA KREMA

- 800 g zelenih špargljev
- 100 g belega vina
- 200 g krompirja
- 2 kom mlade čebule
- 40 g masla
- 10 g drobnjaka
- oljčno olje
- sol in poper

Šparglje operemo in ločimo na tri dele. Odstranimo trdi del, ki ga bomo uporabili za jušno osnovo, srednji del narežemo na tanke kolobarje, vršičke pa bomo uporabili skupaj z ječmenom. Pri mladi čebuli ločimo beli del od zelenega. Zeleni del grobo narežemo in uporabimo za pripravo jušne osnove. Beli del čebule narežemo na tanke kolobarje. Krompir olupimo in na fino naribamo. V ponev dodamo oljčno olje, na njem prepražimo čebulo, in ko zarumeni, jo zalijemo z vinom. Pokuhamo, da vino izpari in dodamo nariban krompir. Prepražimo in zalijemo z zelenjavno jušno osnovo ter dušimo, da se krompir skuha. Kuhanemu krompirju dodamo srednji del špargljev, prilijemo malo jušne osnove in na hitro podušimo. Pozorni moramo biti na barvo, kajti več kot jih kuhamo, prej izgubimo barvo in okus.

Solimo, popramo in zmikamo v gladko kremo. Med miksanjem dodamo maslo in na koncu kremi dodamo še seseklani drobnjak, sol in poper.

ZELENJAVNA JUŠNA OSNOVA

- zeleni del mlade čebule
- 200 g korenčka
- spodnji del špargljev
- lovor
- sol
- črni poper

Narezane zelene dele čebule prepražimo skupaj z narezanimi kolobarji korenčka in zalijemo z mrzlo vodo. Dodamo še spodnji del špargljev, lovorjev list, sol in zrna popra. Ko zavre, kuhamo še nekeje 20 do 30 minut.

JEČMEN

- 280 g dušenega ječmena
- 200 g drobnega graha
- 2 kom mlade čebule
- 60 g naribanega parmezana
- 60 g masla
- oljčno olje
- sol in poper
- 1 neškropljena limona

Na suhi vroči ponvi prepražimo ječmen. Ko je dovolj prepražen, ga zalijemo z zelenjavno jušno osnovo. Nato med stalnim mešanjem dušimo približno 20 minut in ob tem stalno dolivamo jušno osnovo. Posebej v ponvi prepražimo nasekljano mlado čebulo. Ko oveni, dodamo grah, prilijemo malo jušne osnove in pokuhamo. Ko tekočina povre, grah dodamo k ječmenu in kuhamo, dokler se ječmen ne zmežča. Odstranimo z ognja, dodamo nariban sir, maslo, malček oljčnega olja in ječmen. S hitrim mešanjem ponve in kuhavnice jed mešamo toliko časa, da postane kremasta. Solimo, popramo in naribamo limono.

SESTAVA KROŽNIKA

Na dno krožnika podlijemo kremo in nanjo postavimo kepico ječmena. Jed okrasimo z drobnjakom, pokapamo z oljčnim oljem in potresemo s sveže mletim poprom.





avtor: Martin Šabec, Hit d.d. Nova Gorica

RAVIOLI Ž "BURRATO",

grahom, pestom iz mandljev in koromačevo peno

NADEV

- 200 g sira burrata
- 50 g kruha (sredica)
- 2 lista bazilike (nasekljana)

Sir burrata ocedimo in s papirjem obrišemo. V posodi ga z vilico razmešamo, dodamo na fino narezano sredico kruha in nasekljano baziliko ter vse skupaj zmešamo. Pustimo počivati 30 minut v hladilniku.

TESTO ZA RAVIOLE

- 150 g moke tip 00
- 75 g moke durum
- 2 rumenjaka
- 1 jajce
- 20 g oljčnega olja

Vse sestavine zgetemo skupaj, zavijemo v plastično folijo in postavimo v hladilnik za najmanj 30 minut. Po počitku testo na tanko razvaljamo, rahlo označimo obliko raviola in na sredino postavimo nadev. Robove namažemo z vodo in pokrijemo z drugo plastjo testa. S prsti narahlo potisnemo testo ob nadev, tako da med plastmi ni zraka. Izrežemo oblike raviolov, jih skuhamo v vreli slani vodi in posotiramo na maslu.

MANDLJEV PESTO

- 100 g olupljenih mandljev
- 40 g oljčnega olja
- 50 g sira grana padano
- neškropljena limonina lupina
- Sol

Vse sestavine grobo zmiksamo in po potrebi (če je zmes pregosta) dodamo mrzlo vodo.

GRAHOVA KREMA

- 100 g mladega graha
- mlada čebula (zeleni del)
- zelenjavna osnova
- oljčno olje
- sol, poper

Zeleni del čebule na grobo narežemo in ga prepražimo na olju. Dodamo grah in zalijemo z zelenjavno osnovo. Dušimo par minut, da se grah zmehča. Nato vse skupaj gladko zmiksamo. Med miksanjem dodajamo oljčno olje. Začinimo po potrebi.

PARADIŽNIKOV KONFIT

- 100 g paradižnika datterino
- oljčno olje
- Sol
- sladkor
- poper
- limonina lupina
- timijan

Paradižnike operemo in posušimo. Na pekač postavimo peki papir, nanj položimo paradižnike, jih solimo, popravo, dodamo sladkor, timijan in limonino lupino. Vse skupaj premešamo in postavimo v segreto pečico na 121 stopinj C za cca. 45 minut.

JANEŽEVA PENA

- 200 g janeža
- 80 g smetane
- 1 g janeževih semen
- 100 ml mleka
- sol

Janež operemo in narežemo na male kocke. Postavimo v kozico in zalijemo z mlekom in smetano, solimo in dodamo janežovo strto seme. Dobro pokrijemo in pustimo čez noč v hladilniku.

Naslednji dan fino precedimo. Mlečni napitek vlijemo v sifon, dodamo bombico s CO₂ in naredimo peno, ki jo pred serviranjem segrejemo na vodni kopeli 60 stopinj C. Če nimamo sifona, mlečni napitek stepemo s stepalnikom.

SOTIRAN GRAH

- mladi grah
- grah v stroku
- oljčno olje
- sol in poper

Mladi grah in grah v stroku sotiramo na oljčnem, prilijemo malo vode, da se zmehča in začinimo.

SESTAVA KROŽNIKA

Na dno krožnika postavimo raviole, zraven dodamo grahovo kremo, pesto iz mandljev, sotiran grah, konfitiran paradižnik. Tik pred serviranjem dodamo še janežovo peno.

MATJAŽ ŠULIGOJ

Matjaž Šinigoj, zaposlen v enem od igralniško-zabaviščnih centrov v Novi Gorici, je izjemno predan, zavidljivo ustvarjalen in nadvse izkušen kuhar ter velik poznavalec kuharskih izročil Goriške in širšega primorskega prostora. Veliko pozornosti namenja predaji znanj in poklicnemu usposabljanju mladih kuharjev. Prepoznaven obraz televizijskih oddaj in različnih kulinarčnih dogodkov je idejni vodja projekta "*Glocal Gourmet*", ki lokalne okuse in sezonske pridelke postavlja v središče kulinarčnih kreacij.





TESTO:

- 250 g ajdove moke
- 200 ml vode (krop)
- 50 g bele ostre moke

Ajdovo moko stresemo v skledo. Poparimo jo s slanim kropom, dobro premešamo, da vpije vso vodo, in pustimo, da se ohladi. Dodamo ji ostro moko in dobro pregnetemo, da dobimo mehko gnetljivo testo. (Preden dodamo ostro moko, bo testo izgledalo skoraj presuho. Vlažno postane šele, ko ga gnetemo).

AJDOVI KRAPI

NADEV:

- 150 g suhih sliv
- 250 g pretlačene skute
- 0,5 dcl kisle smetane
- 1 jajce
- 25 g drobtin
- Sol

Na drobno sesekljam suhe slive. Skuto, kisló smetano, drobtine, jajca in sol zmešamo skupaj, da dobimo lepo gosto zmes. (Boljšé, da je bolj gosta kot tekoča. Če se zdi prerédka, dodamo še malo drobtin).

GAŠPER NAJŽAR



Ko je testo pripravljeno, ga razvaljamo na debelino skoraj 0,5 cm. Uporabimo ostro moko, da se ne lepi. Z modelčkom izrežemo kroge, na katere položimo žličko skutinega nadeva in žličko sliv. Nadev polagamo na sredino testa in pazimo, da je rob čist in čim manj pomokan, da se bo lepo zlepil.

Testo prepognemo v obliki polmeseca in ga ob robovih z vilicami stisnemo skupaj. Lahko si tudi pomagamo z modelčkom za krape.

Pripravljene krape kuhamo v rahlo osoljenem kropu 10 do 15 minut oziroma toliko časa, da priplavajo na površje. Prelijemo jih z maslenimi drobtinami, po želji dodamo sladkor ali domač jogurt.

GAŠPER NAJŽAR

Recepturo je skrbno pripravil g. Gašper Najžar, ki zadnji dve leti vodi kuhinjo restavraciji. Ker izhaja iz gorenjskega okolja, mu lokalne jedi niso tuje. Le te s ponosom tudi uvršča med redno ponudbo.

RAŽSTAVLJENA ŽOTA

MATIJA COTIČ

TERINA IZ KISLEGA ZELJA IN OREHOV

- 36 dag kislega zelja
- 10 dag orehov
- 8 dag drobtin
- 6 orehovega olja
- 2 beljaka
- Sol
- cel poper
- lovorjev list

Kislo zelje po potrebi speremo in skuhamo v majhni količini vode. Začinimo s celim poprom in lovorjevim listom. Ko je zelje kuhano, ga precedimo ter iz zelja poberemo poper in lovorjev list. Počakamo, da se malce ohladi, dodamo drobtine, prepražene in nasekljane orehe, orehovo olje, beljak ter začinimo. Pekač obložimo s peki papirjem in vanj postavimo pripravljeno maso. Maso razporedimo po pekaču, pokrijemo s peki papirjem in obtežimo z drugim pekačem. Pečemo 40 minut na 175°C.

MASLEN KROMPIR

- 16 dag mini krompirja
- 8 dag masla
- Timijan
- Sol in poper

Krompir skuhamo v lupini, ga ohladimo in narežemo na polovice ter ga sotiramo na maslu z dodatkom timijana.

FIŽOLOV PIRE

- 20 dag kuhanega fižola
- 8 dag masla
- Sol
- česen v prahu

Fižol zavremo, precedimo, zmiksamo in prepasiramo. Dodamo maslo ter začinimo s soljo in česnom v prahu.



RAZSTAVLJENA ŽOTA

MATIJA COTIČ

OMAKA IZ FONDA

- 6 dl zelenjavnega temnega fonda (fond iz temno pečene zelenjave)
- žlica medu
- belo vino
- Timijan
- majaron
- 5 dag masla

Fond reduciramo, dodamo vino, med, majaron in timijan. Na koncu dodamo hladno maslo.

GLAZIRANA PIVSKA REPA

- 6 dag pivske repe
- 0,6 dl vinskega kisa
- 4 dag sladkorja
- 6 dag masla

Repo narežemo na kolobarje in jo skuhamo v slanem kropu. V ponvi razpustimo sladkor, kateremu dodamo kis, maslo in malo vode. Ko zmes začne vreti, dodamo repo in jo glaziramo.

PEČENO MLADO KORENJE

- 20 dag mladega korenja
- 2 stroka česna
- Sol in poper
- Timijan
- olje

Korenje operemo in ga začinimo s soljo, poprom, timijanom in česnom ter ga položimo na alu folijo. Nato ga polijemo z oljem, dodamo strt česen in ga zavijemo z folijo. V pečici pečemo 45 minuto na 180°C.

SOTIRANO ZELJE

- 6 dag kodrastega zelja
- Olje
- Sol, poper

Zelje blanširamo in ohladimo v ledeni kopeli. Nato ga sotiramo na vroči naoljeni ponvi in začinimo s soljo in poprom.

OHROVTOVO OLJE

- 150 dag ohrovta
- 2 dl olja

Ohrovt operemo in osušimo. V termomixu ga skupaj z oljem miksamo 8 minut. Olje precedimo čez krpo in ga ohladimo. Prelijemo ga v dresirno vrečko, ki jo obesimo tako, da se voda loči od olja. Nato vodo odlijemo in ostane nam samo še olje.



MATIJA COTIČ

Matija Cotič je mlad kuhar, ki obiskuje 2. letnik Višje strokovne šole BIC Ljubljana, smer gastronomija in turizem. Kuhanje ga izjemno osrečuje in veseli. Svoje znanje je izpopolnjeval v restavraciji, ki se ponaša s 3 Michelinovimi zvezdicami. Zaposlen je v planinski koči na Kokoši.





VELIKONOČNA POLENOVKA

SINIŠA PETRUŠIĆ

FILE POLENOVKE, KUHAN V VAKUUMU, V VODNI KOPELI (SOUS VIDE)

- 600 g očiščen file polenovke
- 45 ml oljčno olje
- 15 g maslo
- 30 ml sladke smetane
- 10 g svež limonin timijan
- 10 g svež koper
- 10 g svež rožmarin
- 30 ml belo vino - Malvazija
- strok popečenega česna
- solni cvet
- črn poper v zrnu

Ribja osnova:

- 200 g zelenjave (korenje, gomolj zelene, por, peteršilj, koroma)
- Sol
- črni poper v zrnu

Iz ostankov ribe in zelenjave skuhamo ribjo osnovo, ki jo bomo potrebovali za pripravo omake.

Očiščen file ribe zrežemo na porcije (150 g) in jih skupaj z zelišči, oljčnim oljem, česnom in maslom vakuumsko pakiramo ter kuhamo v vodni kopeli (sous vide) 30 minut na 45°C. Iz nastale tekočine, smetane in malvazije pripravimo omako. Po potrebi ji dodajamo ribjo osnovo, tik pred serviranjem pa ščepec sveže sesekljanega limoninega timijana in kopra. Omako podlijemo pod file polenovke.

RUMENJAKOVA PENA

- 1 rumenjak
- 80 g masla
- 15 ml vode
- 10 ml limoninega soka
- Sol
- beli mleti poper

Maslo segrejemo na 70°C in ga odstavimo.

Rumenjak, vodo, sol in poper nad soparo penasto umešamo. Med mešanjem postopoma dodajamo maslo. Tik pred koncem dodamo limonin sok, vlijemo v sifon (s pomočjo sifona naredimo peno), ter vse skupaj držimo na toplem do serviranja.

PUDING IZ DIVJIH ŠPARGLJEV

- 65 g divjih špargljev
- 10 g praženih pinjol
- 20 ml sladke smetane
- 15 g kisle smetane
- 1 sveži rumenjak
- Sol
- beli mleti poper
- muškadni oreh

Divje šparglje očistimo, operemo ter v vrelem kropu blanširamo in hitro ohladimo, da ohranijo lepo zeleno barvo. Trše dele zmiksamo v kremo, to pa prepasiramo čez cedilo. Nekaj jih narežemo na majhne kocke, ostale sotiramo na oljčnem olju s česnom in jih serviramo pod ribo. V kremo špargljev vmešamo sladko in kisko smetano, rumenjak in začini. Ko postane zmes homogena in gladke strukture dodamo še narezane šparglje in mlete pražene pinjole. Nadevamo v poljubne modele in pečemo v vodni kopeli na 130°C od 20 do 25 minut.

OCVRT RUMENJAK

- 4 jajca
- instant polenta
- koruzni kosmiči
- olje za cvrenje
- sol

Rumenjake pazljivo ločimo od beljaka in jih paniramo v mešanici polente in koruznih kosmičev. Tako pripravljene postavimo v hladilnik za cca pol ure in jih nato v vročem olju ocvremo. Ocvrte postavimo na papir, da vpije odvečno maščobo in serviramo.

RAVIOLI NADEVANI S KROMPIRJEM, SKUTO IN ZELIŠČI

- 22 g moka pšenična durum semola
- 15 g moka pšenična tip 00
- 1 jajce
- 1 rumenjak
- 30 ml oljčno olje

Iz vseh sestavin zgnetemo testo, ki mora biti prožno in gladko. Najbolje, da ga naredimo dan prej in ga vakuumsko pakiranega hranimo v hladilniku. Pred uporabo (valjanjem) ga hranimo 2-3 ure na sobni temperaturi. Testo postopoma razvaljamo na želeno debelino. Z poljubnim modelom izrežemo krog, ga nadevamo z nadevom in zavijemo v ravijol. Skuhamo jih v slanem kropu, pred serviranjem, sotiramo na maslu, kateremu dodamo malo vode, v kateri so se kuhali, tik pred serviranjem dodamo še kanček oljčnega olja.

NADEV ZA RAVIOLE

- 100 g krompirja
- 20 g albuminske skute (lahko tudi domače ovčje)
- 10 g kisle smetane
- 20 g nasekljanih svežih zelišč (timijan, drobnjak, majaron, čemaž)
- maslo
- Sol
- mleti poper
- muškadni oreh

Krompir operemo in ga v olupku spečemo v pečici na 165°C cca 35 minut, odvisno od debeline in sorte krompirja. Pečenega olupimo in pretlačimo. Naredimo nadev. Krompirju dodamo pretlačeno skuto, zelišča in stopljeno maslo. Začinimo po okusu. Najlažje ga na testo doziramo s pomočjo dresirne vrečke.



SINIŠA PETRUŠIĆ

Mlad in ambiciozen kuhar, kateri je lani pokazal veliko mero strokovnega znanja s področja kulinarike in organizacije dela v kuhinji na najzahtevnejši stopnji.

Predvsem je unovčil poznavanje mediteranske kuhinje, katerega je v času šolanja pridobival v tujini.





VEGANSKI POLPETI S KVINOŽO, GRAHOV PIRE IN POPEČENA RDEČA PESA

SESTAVINE

- 400 g kvinoje
- 3 kom čebule
- 450 g rdečega fižola
- 1 jedilna žlica česna
- 200 g rdečega korenja
- 2 kg graha
- 50 g kokosove masti
- 100 ml kokosovega mleka
- Sol
- Poper
- 4 kom rdeče pese
- 2 žlici oljčnega olja

VEGANSKI POLPETI S KVINOŽO: Čebulo prepražimo, dodamo česen, kuhano kvinojo in kuhano zelenjavo. Potem dodamo pretlačen fižol in vse skupaj premešamo in začínimo s poprom in s soljo. Pustimo 10 minut, da se zmes poveže med sabo in potem oblikujemo polpete, ki naj bodo težki približno 85 g. Polpete položimo v pekač na peki papir in ga pečemo v pečici na 170°C 20 minut in potem še 5 minut na 185°.

GRAHOV PIRE: Prepražimo čebulo, dodamo česen in grah. Dodamo vodo in kuhamo približno 30 minut. Grah odcedimo, dodamo kokosovo mast in kokosovo mleko. Vse skupaj pretlačimo in začínimo s soljo in poprom.

POPEČENA RDEČA PESA: Rdečo peso skuhamo v vodi in jo narežemo na kocke. Vzamemo ponev, jo segrejemo, dodamo oljčno olje in peso na hitro popečemo. Postopek naj ne traja več kot 3-4 minute.



» GOVNAČ « S KITAJSKIM KAPUSOM

MATEJA REŠ

SESTAVINE:

- 1 čebula
- 4 žlice olja
- 6 srednje velikih krompirjev
- ½ glave srednje velikega kitajskega kapusa ali zelja
- ½ l vode ali jušne osnove
- 2 lovorova lista
- kumina
- ščep majarona ali šetraja
- 3 žlice (začimbne) soli
- sol
- poper
- 1 strok česna po želji
- 2 žlici sesekljanega peteršilja
- drobne testenine za juho (zvezdice, obročki,...) ali popečene kruhove kocke

Če bomo jed obogatili z jušnimi testeninami, le te skuhamo posebej. Čebulo na olju rahlo popražimo, toliko, da zarumeni, ter na koncu dodamo česen in kumino, da zadiši. Dodamo olupljen in na manjše kocke narezan krompir, premešamo in dodamo na ozke pramene narezan kitajski kapus. Med občasnim mešanjem pražimo na srednji vročini, po nekaj minutah zalijemo z vodo ali jušno osnovo in dodamo lovor. Kuhamo tako dolgo, da se krompir zmehča, dodamo poper in majaron. S tlačilko ali s paličnim mešalnikom del krompirja pretlačimo, da se govnač primerno zgosti. Dodamo kuhane jušne testenine, peteršilj in postrežemo.

MATEJA REŠ

"Znanje o zdravi prehrani nabiram že odkar vem zase, zelo intenzivno in poklicno pa sem se s tem ukvarjala dve desetletji. Nenehno se učim, preizkušam nove kulinarične, vrtnarske ter kmetijske ideje v praksi in to znanje prenašam v člankih, knjigah, na predavanjih in delavnicah.

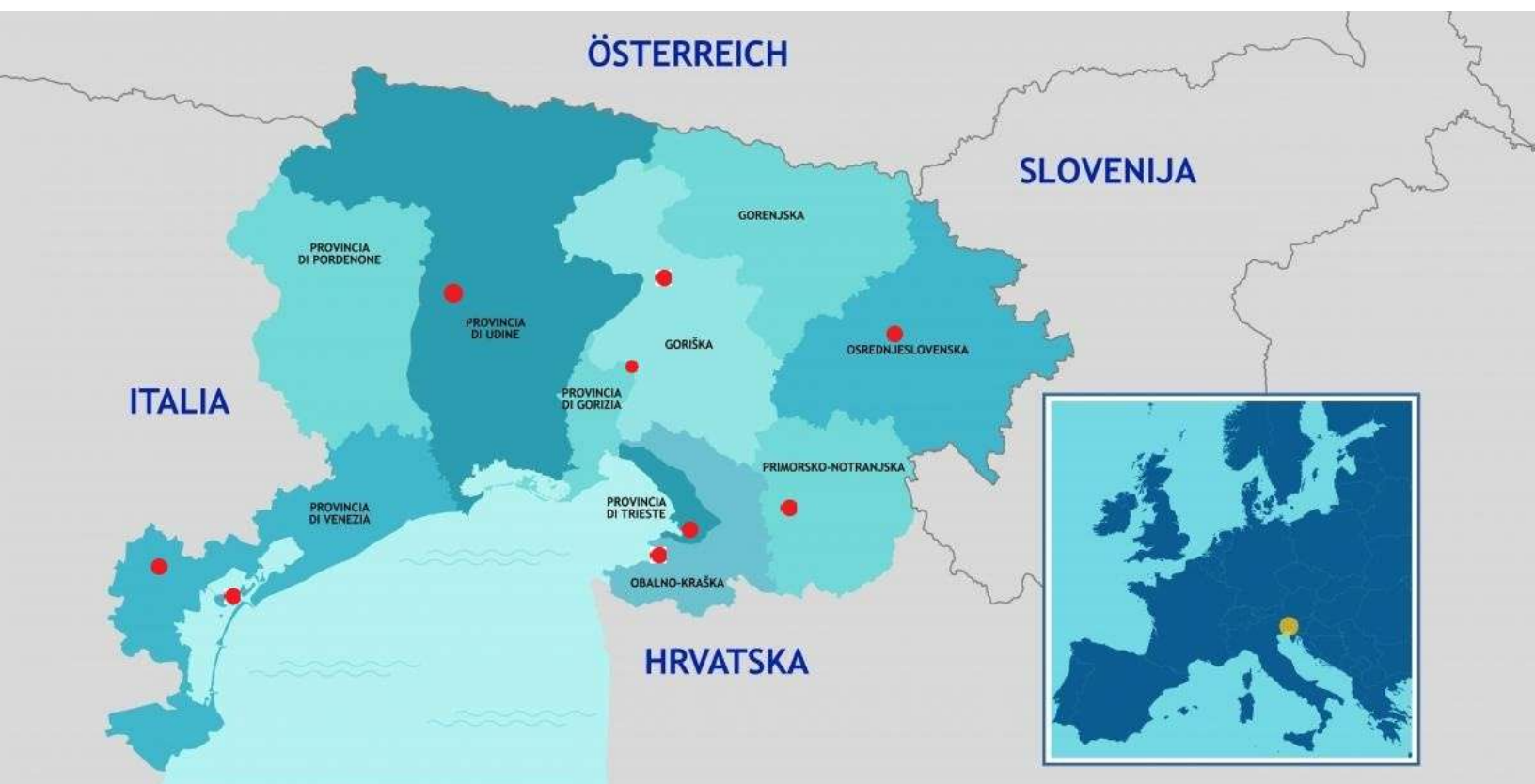
Smo samooskrbni tudi glede energije in za potrebe črpanja namakalne vode iz vrtine izkoriščamo energijo sonca. Postavili smo kozolec za shrambo, sušenje zelišč ter mrve, mesto za druženje in hišno tržnico. Zelišča predelujemo v sol, čaje in hidrolate. Sadje sušimo, kuhamo v marmelade, namakamo v kis in žganje."

Mateja Reš



vir: vrtokusov.si

Programsko območje projekta MerlinCV, Interreg Italia-Slovenija



Regije v Sloveniji:

- Primorsko-notranjska,
- osrednjeslovenska,
- gorenjska,
- obalno-kraška in
- goriška.

Regije v Italiji:

- Videm,
- Pordenone,
- Gorica,
- Trst,
- Benetke.



LAŽANJA S ŠPARGLJI

SABRINA ZOZ IN
CHEF MAX NOACCO

SESTAVINE (6 PORCIJ)

- listi za lasanje (500 g)
- rižev bešamel (600 g)
- zeleni šparglji (500 g)
- beli šparglji (500 g)
- sojina smetana (200 g)
- ekstra deviško olivno olje
- sol (ščepec)
- poper (ščepec)

ZA BEŠAMEL:

- sončnično olje (da prekrije dno posode)
- muškadni orešček (½ čajne žličke)
- sol (½ čajne žličke)
- polnozrnata ali riževa moja (brez glutena, 2 žlici)
- rastlinsko sojino mleko (1 liter)

ZA PRIPRAVO BEŠAMELA:

V eni kozici segrejte rastlinsko mleko, v drugi pa olje. Dodajte sol in muškadni orešček, nato počasi prilijete toplo sojino mleko in mešajte z metlico. Dobili boste bešamelno omako, pripravljeno za nadaljnjo uporabo.

ZA PRIPRAVO DOBRE ŠPARGLJEVE KREME:

Belim špargljem skrbno olupite debelo lupino in jih kuhajte na sopari 20 minut. Nato jih v mešalniku spasirajte v kremo skupaj s soljo, poprom, ekstra deviškim olivnim oljem in sojino smetano. Zelene šparglje narežite na rezine in jih kuhajte na sopari 2-3 minute ter jih dodajte bešamelu. Krema za nadevanje lasanje je tako pripravljena.

Če ste liste za pripravo lasanje kupili, jih kuhajte 5 minut. Če pa ste jih sami naredili doma, jih lahko uporabite brez predhodnega kuhanja.

Pekač namažite z malo bešamela in nato sledite po plasteh: začnite z listi lasanje, sledi bela krema in nato zeleni šparglji do vrha, da oblikujete vse plasti. Zgornjo površino potresite s sesekljanimi olupljenimi mandlji ali pistacijami, ki ste jim primešali sol in suhi kvas. To bo naredilo okusno skorjico, ki jo lahko jeste tudi z žličko. Pekač dajte v pečico in pecite 30 minut pri 180°.

SLANO KRHKO TESTO

Z RASTLINSKIM OGLJEM, GOSJIMI JAJCI IN MENIHOVO BRADO

CHEFINJA MARGHERITA MISSANA

SESTAVINE:

- menihova brada 2 šopka
- gosja jajca 3
- smetana 300 g
- parmezan 50 g
- Sol in poper po okusu

SESTAVINE ZA KRHKO TESTO:

- moka tipa 00 250 g
- maslo 150 g
- krompirjev škrob 100 g
- kokošje jajce 1
- mleko 50 g
- fina sol 8 g
- rastlinsko oglje 15 g

PRIPRAVA:

Zamesimo testo in ga pustimo počivati 30 minut.

Razvaljamo testo do debeline pol centimetra, nato podolgovati model za kolače premažemo z maslom, pomokamo in obložimo s testom po vseh straneh. Del testa obdržimo, da z njim na koncu prekrijemo nadev.

Menihovo brado damo na testo v pekaču. V ločeni posodi zmešamo vse ostale sestavine in zmes prelijemo po menihovi bradi, nato nadev prekrijemo s preostalim testom. Pečemo v pečici 1 uro pri 170°C. Pustimo počivati nekaj minut, nato odstranimo iz pekača, narežemo na rezine in postrežemo.



KROMPIRJEVI TORTELINI

Z RDEČO PESO, POLNJENI S KOZJIM SIROM, POZNIM RADIČEM
IN JABOLČNO KREMO

CHEFINJA SILVIA CLOCHIATTI

SESTAVINE ZA 4 OSEBE:

- 1 kg krompirja za njoke
- 1 rdeča pesa v obliki pireja
- 1 jajce
- sol
- poper
- moka tip 00
- sveža kozja rikota
- 2 kutini
- 2 šopa radiča pozne sorte
- ekstra deviško oljčno olje

PRIPRAVA:

Skuhamo krompir in ga še vročega pretlačimo s tlačilko, pustimo, da se ohladi, dodamo ščepec soli in pire iz rdeče pese. Previdno premešamo in dodamo moko tipa 00, da dobimo testo, ki je nekoliko trše od testa za krompirjeve njoke.

Medtem rikoto solimo in pretlačimo. Z valjarjem razvaljamo krompirjevo testo, z modelčkom izrežemo kroge in na sredino položimo žličko rikote, prepognemo v obliki polmeseca in dobro zatesnimo robove tortelina. Kuhamo jih v slani vodi. Ko pridejo na površje, jih položimo na krožnik, na katerega smo namazali jabolčno kremo. To smo pripravili tako, da smo jabolka skuhalo v ponvi z malo vode in jih spasirali z ročnim mešalnikom. Dodamo pozni radič, sotiran na živem ognju v ekstra deviškem oljčnem olju s soljo in poprom.





TERINA S PLANŠARSKIMI SIRI,

OLUPLJENO PAPIKO, KANTABRIJSKIMI SARDONI IN PESTOM IZ BAZILIKE

CHEFINJA SILVIA CLOCHIATTI

SESTAVINE ZA 4 OSEBE

- pol litra mleka
- koruzni škrob
- sol
- 1 list želatine
- 200 g svežega naribanega planšarskega sira
- 50 g naribanega parmezana
- 2 olupljeni rdeči papriki
- 8 kantabrijskih sardonov
- pesto iz bazilike

PRIPRAVA:

Mleko zavremo s ščepcem soli. Ko zavre, dodamo obilno žlico koruznega škroba, raztopljenega s čisto malo hladne vode, in ponovno zavremo, da se koruzni škrob skuha in mleko zgosti. Nato dodamo obe vrsti sira in pustimo, da se stopita, pri čemer pazimo, da zmes ponovno ne zavre, saj bi sir lahko postal grudičast, kar je težko popraviti.

Zmes precedimo in dodamo list želatine, predhodno namočen v hladni vodi. Zmes vlijemo v namaščene modelčke in jih za nekaj ur postavimo v hladilnik. Krožnik sestavimo tako, da v sredino postavimo sirovo terino, ki smo jo odstranili iz modelčka, njena struktura pa je trdna in konsistentna, 2 sardona na vsak krožnik, nekaj na trakove narezane olupljene paprike in nekaj kapljic pesta iz bazilike.



“TANCREDIJEVI” ŽEPKI

TESTENINE:

- moka oo
- voda
- ekstra deviško olivno olje
- sol

V napravo za mesenje dajte moko in vodo, olje in ščepec soli ter mesite, dokler ne nastane mehko testo, ki se lahko preprosto zvalja.

PRIPRAVA NADEVA:

Krompir skuhajte, olupite, pretlačite in odstavite. Rozine namočite. Medtem na tanko narežite čebulo in jo počasi dušite na ognji, dodajte peteršilj, meto in limonino lupino. Zmes spsirajte. Krompir dajte v ponev na zmerni ogenj, dodajte sveže spsirano zmes, cimet in rozine. Po okusu dodajte tudi sol in sladkor glede na to, ali želite bolj sladek ali bolj slan okus. Mešajte na zmernem ognju, dokler ni zmes homogena in vam okus ustreza. Ko se ohladi, z nadevom napolnite vrečko za dresiranje. Vzemite testo in ga razdelite na tri hlebčke. Najprej zelo tanko razvaljajte prvi hlebček. Z modelčkom naredite kroge in na sredino nabrizgajte za oreh veliko količino nadeva. Prepognite naše žepke cjalsons oz. calzone, tako da robove pritisnete s prsti. V vrelo vodo dajte 5/6 žepkov. Ko pridejo na površje, jih odcedite ter postrezite z nekaj karnijske dimljene rikote in stopljenim maslom lešnikove barve.

NA NAČIN TREPPA CARNICA

NADEV:

- sladka čokolada
- krompir
- peteršilj
- meta
- naribana limonina lupina
- cimet
- rozine
- sladkor
- Sol

Interreg



UNIONE EUROPEA
EVROPSKA UNIJA

ITALIA-SLOVENIJA



MerlinCV

Progetto strategico co-finanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale
Strateški projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

Avtorica: Rebeka Mežan, mag., Turistično gostinska zbornica Slovenije

Avtorji receptur so zapisani pri posameznem receptu, z izjemo veganskih polpetov s kvinojo, grahovim pirejem in popečeno rdečo peso.



Università
Ca' Foscari
Venezia



TURISTIČNO
GOSTINSKA
ZBORNICA
SLOVENIJE



COMUNITA
COLLINARE
DEL FRIULI



ARIES
VENEZIA GIULIA



OBČINA
PIVKA



Občina Tolmin



merlincv@zrs-koper.si



Merlin CV



MerlinCV



InterregMerlinCV



interregmerlincv



www.ita-slo.eu/merlincv