



KNJIGA RECEPATA

Prekogranični dogadaj
ZDRAV DUH I ZELENi PRSTI

Ormož, 27. 5. 2025

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Sufinancira
EUROPSKA UNIJA

Slovenija – Hrvatska

ZLATNA LETA

Prevod v hrvaščino je narejen s pomočjo Chat GPT.

Sadržaj

NAMAZI PREMA PREPORUKAMA CENTRA ZA JAČANJE ZDRAVLJA DZ ORMOŽ

- 3 *Namaz od svježeg sira s biljem*
- 3 *Biljni maslac*
- 4 *Namaz od avokada*
- 4 *Biljni namaz s bučnim uljem*
- 5 *Namaz od skute i oraškim sadržajem*
- 5 *Namaz od skute s bučnim sjemenkama*
- 6 *Namaz od skute s medom*
- 6 *Namaz od skute s rajčicom*
- 7 *Namaz od skute s fetom i medvjedićim lukom*
- 7 *Biljni namaz sa sirom i suncokretovim sjemenkama*
- 8 *Zobena kaša s dodacima po želji*

JELO DRUŠTVA SEOSKIH ŽENA TKD KOG

- 9 *Pogača od repe sa skuto*
- 10 *Kukuruzna dizana zljevanka*
- 11 *Ajdova pogača*
- 12 *Polenka – poštržjača (tradicijsko jelo)*
- 13 *Dizani savijača s jabukama*

NAMAZI PREMA PREPORUKAMA CENTRA ZA JAČANJE ZDRAVLJA DZ ORMOŽ

NAMAZ OD SVJEŽEG SIRA S BILJEM

- 250 g nemasnog svježog sira (*skute*)
- 2 žlice kiselog vrhnja
- 2 žlice jogurta
- sol
- 1–2 žlice sitno nasjeckanog bilja
- nekoliko listova mladog špinata

Listove špinata operemo, dobro ocijedimo i sitno nasjeckamo.

Skuto zdrobimo u zdjeli. Dodamo kiselo vrhnje, jogurt, nasjeckano bilje i sol po ukusu.

BILJNI MASLAC

- jedno pakiranje neslanog maslaca
- tri režnja češnjaka
- tri grančice peršina
- vezica vlasca
- sol, papar
- začini po želji



Maslac stavimo na toplu temperaturu da omekša. Sitno nasjeckamo češnjak, peršin i vlasac te ostale začine. Maslac stavimo u multipraktik i miksamo dok ne postane glatka smjesa. Dodamo nasjeckani češnjak, peršin, vlasac, sol, papar i ostale začine te dobro izmiješamo. Maslac stavimo u posudu s poklopcem i spremimo u hladnjak.

NAMAZ OD AVOKADA

- *zreo avokado*
- *sol*
- *žličica limunovog soka*
- *sitno nasjeckani začini: vlasac, peršin, medvjedi luk, kopar, origano*

*Avokado ogulimo i narežemo na komadiće.
Dodamo sol, začine i limunov sok.
Izgnječimo vilicom ili izmiksamo.
Neka se hladi pola sata u hladnjaku.*



BILJNI NAMAZ S BUČINIM ULJEM

- *časića posnog svježeg sira*
- *čajna žličica bučinog ulja*
- *sol, papar*
- *peršin*
- *luštrek*
- *vrtna kreša*
- *češnjak*
- *luk*
- *nekoliko kapi limunovog soka*

Sitno nasjeckamo začine, pomiješamo sa sirom, dodamo bučino ulje i ostale sastojke.

NAMAZ OD SKUTE I ORAŠKIM SADRŽAJEM

- 250 g zdrobljene skute
- 25 g omekšalog maslaca
- 50 g kiselog vrhnja
- 150 g mekanog sira
- 1 žlica sitno naribanog parmezana
- 2 žlice sitno nasjeckanih oraha
- sol, bijeli papar u zrnu

U zdjeli umutimo maslac. Po potrebi ocijedimo skuto, a zatim joj dodamo kiselo vrhnje, sol i svježe mljeveni papar. Sir pretlačimo ili ga vilicama nasjeckajte na sitne komadiće. Pomiješamo s nasjeckanim orasima.

NAMAZ OD SKUTE S BUČNIM SJEMENKAMA

- 250 g pretlačene skute
- 1-2 žlice sitno sjeckanog luka
- 1-2 glave češnjaka
- 2 žlice bučnih sjemenki
- sol, bijeli zrnat papar



Skuto ožamčemo. Bučna semena na suhoj tavli postepeno pržimo. Polovicu prženih sitno nasjeckajte. Luk oljuštite i sitno nasjeckajte. Skuto i bučno ulje umutimo u pjenu. Dodamo sjeckane luk, češnjak i bučna sjemenke. Dodamo sol i svježe mljeveni papar i sve zajedno dobro promiješamo.

NAMAZ OD SKUTE S MEDOM

- 200 g nemasne skute
- 2-3 žlice slatkog vrhnja ili mlijeka
- 2 žlice meda
- 6 orahovih jezgra
- 1 zavojčić vanilin šećera



Orehova jezgra sitno nasjeckajte. Skutu istucite u zdjelu. Dodajte slatko vrhnje ili mlijeko, med, nasjeckana orahova jadrca i vanilinski šećer.

NAMAZ OD SKUTE S RAJČICOM

- 250 g nemasne skute
- 2 žlice kiselog vrhnja
- svježi peršin
- svježe mljeveni papar
- 2 žlice jogurta
- četvrt luka
- sol



Skuto pretlačimo vilicom i pomiješamo sa kiselim vrhnjem sirom, jogurtom, sol i prethodno nasjeckanim peršinom.

NAMAZ OD SKUTE S FETOM I MEDVJEĐIM LUKOM

- 200 g skute
- 100 g fete
- 1 žlica kiselog vrhnja
- 1 žlica sjeckanih badema
- 1 žlica sjeckanog medvejeđim luka
- sol, bijeli zrnat papar

Skutu kroz gustu cjedilo protisnemo u zdjelu. Na nju sitno naribamo fetu, dodamo kiselo vrhnje, nasjeckane bademe i medvjeđi luk ili vlasac, sol te svježe mljeveni bijeli papar. Nježno promiješamo.

BILJNI NAMAZ SA SIROM I SUNCOKRETOVIM SJEMENKAMA

- 160 g suncokretovih sjemenki
- 3 dl jogurta
- 2 češnja češnjaka
- 1 žličica nasjeckanog persina
- 1 žličica nasjeckane bosiljka ili prstohvat suhog bosiljka
- 50 g naribanog tvrdog sira



Suncokretove sjemenke sameljite. Samljevene sjemenke pomiješajte s jogurtom, naribanim sirom i zdrobljenim češnjakom. Prije posluživanja namaz pospite persinom i bosiljkom.

ZOBENA KAŠA S DODACIMA PO ŽELJI

- 40 – 50 g fino mljevenih zobnih pahuljica
- 150 – 200 ml toplog kravljeg mlijeka (1,5 % m.m.) ili biljnog napitka (zobeni, rižin, bademov)

Prelij pahuljice mlijekom i pričekaj barem 10–15 minuta. Spremi u hladnjak za ukusan hladni obrok. Po želji, možeš kuhati na laganoj vatri dok ne postane gusto. Na vrh pospi mljevene orašaste plodove (1 žličica), dodaj voće po izboru, a možeš dodati i 1–2 žlice grčkog jogurta, proteinskog pudinga te žličicu meda, javorovog sirupa, čokoladnog namaza ili malo kakaa u prahu.



POGAČA OD REPE SA SKUTO

Kušnog tijesta od ½ kocke kvasca

- 1 kg svjež^e repe
- ½ kg skute
- 2 dl vrhnja
- ½ žličice soli
- 1 žlica šećera



Nadjev:

Svjež^u repu oguli, naribaj i skuhaj u mlijeku. Zatim ocijedi, dobro iscijedi i ostavi da se ohladi. U ohlađenu repu dodaj malo soli i žlicu šećera. Razvaljaj tijesto, premaži ga s polovicom kilograma skute, zatim rasporedi naribanu repu i prelij s kiselim vrhnjem. Zarolaj kao savijaču (štrudlu).

KUKURUZNA DIZANA ZLJEVANKA

- 35 dag brašna ($\frac{1}{3}$ bijelog
i $\frac{2}{3}$ kukuruznog)
- 1 jogurt
- $\frac{1}{2}$ kocke kvasca
- 3 jaja
- 1 dl mlijeka
- 1 vanilin šećer
- 1 žlica šećera
- ščepac soli
- 20 dag suhih šljiva
- 2 dl kiselog vrhnja



U malo toplog mlijeka dodaj kvasac i žlicu šećera pa ostavi da se digne. Umuti 3 jaja s 3 žlice šećera, vanilin šećerom i prstohvatom soli. U to dodaj jogurt i obje vrste brašna. Na kraju dodaj nadošli kvasac i sve dobro izmiješaj. Ostavite tijesto da se digne. Suhe šljive prokuhajte, ocijedi, ohladi i nareži na komadiće. Tijesto izlij u podmazan lim, pospi šljivama i pusti da odstoji 20 minuta. Peci 10 minuta na 175 °C. Izvadi iz pećnice, prelij kiselim vrhnjem i zatim peci još 10 minuta.

AJDOVA POGAČA



Tijesto:

- 25 dag Ajdovo brašna + 5 dag oštrog brašna
- 2 dl vruće vode
- ščepac soli

Nadjev:

- 1 kg skute
- 1 žličica soli
- šećer po želji
- 180 g kiselog vrhnja
- 2 jaja

Po namašeni skuti prelij otopljeni maslac. Tijesta je za 2 sloja. Zadnji sloj je sir – po tom sloju napravi preljev (1 jaje i 2 žlice vrhnja).

POLENKA - POSTRŽJAČA (TRADICIJSKO JELO)



- *½ kg brašna za kruh*
- *2 žlice masti*
- *1 žličica soli*
- *1 žličica šećera u vodi s*

20 g kvasca

Na razvaljano tijesto stavi komadiće nadjeva. Tijesto izbockaj vilicom. Pecite na 220 °C 10 – 15 minuta

DIZANI SAVIJAČA S JABUKAMA



Tijesto:

- 4 g kvasca
- žličica brašna
- pola žličice šećera
- 3,5 dl mlijeka
- 600 g glatkog brašna
- žličica soli
- žlica šećera
- 1 dl ulja
- 2 jaja
- mast za kalup

Nadjev:

- 10 jabuka
- 5 žlica šećera
- 1 žlica masti
- cimet

Umijesimo glatko tijesto. Dizano tijesto tanko razvaljamo. Po tijestu posipamo nadjev od jabuka, zamotamo, režemo na komade, slažemo na lim za pečenje i premažemo kiselim vrhnjem. Pečemo 25-30 minuta na 200 °C. Pečeno ponovno premažemo kiselim vrhnjem.



DOBAR TEK!

Kod jela se drži naprijed, kod pića nazad, a kod rada sa strane.

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Sufinancira
EUROPSKA UNIJA

Slovenija – Hrvatska

ZLATNA LETA



KNJIŽNICA
FRANCA KSAVRA MEŠKA
ORMOŽ



Knjižnica Nikola Zrinski Čakovec