



KNJIŽICA RECEPTOV

Čezmejni dogodek
ZDRAV DUH IN ZELENİ PRSTI

Ormož, 27. 5. 2025

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Sufinancira
EUROPSKA UNIJA

Slovenija – Hrvatska

ZLATNA LETA

Vsebina

NAMAZI PO PRIPOROČILU CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA ZD ORMOŽ

- 3 Skutni namaz z zelišči*
- 3 Zeliščno maslo*
- 4 Avokadov namaz*
- 4 Zeliščni namaz z bučnim oljem*
- 5 Skutni namaz s sirom in orehi*
- 5 Skutni namaz z bučnimi semeni*
- 6 Skutni namaz z medom*
- 6 Skutni namaz s paradižnikom*
- 7 Skutni namaz s feto in čemažem*
- 7 Zeliščni namaz s sirom in sončničnimi semeni*
- 8 Ovsena kaša s poljubnimi dodatki*

JEDI DRUŠTVA KMEČKIH ŽENA TKD KOG

- 9 Repna pogača s skuto*
- 10 Koruzna kvašena zlivanka*
- 11 Ajdova pogača*
- 12 Polenka - poštržjača*
- 13 Kvašeni jabolčni štrudelj*

NAMAZI PO PRIPOROČILU

CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA ZD ORMOŽ

SKUTNI NAMAZ Z ZELIŠČI

- 250g puste skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici jogurta
- sol
- 1-2 žlici drobno sesekljanih zelišč
- nekaj listov mlade špinače

Špinačne liste operemo, dobro ocedimo in drobno sesekljamo. Skuto pretlačimo v skledo. Dodamo kislo smetano, jogurt, sesekljana zelišča in sol po okusu.

ZELIŠČNO MASLO

- zavitek surovega masla
- tri stroke česna
- tri vejice peteršilja
- šopek drobnjaka
- sol, poper
- začimbe po okusu



Maslo damo na toplo, da se zmehča. Drobno nasekljamo česen, peteršilj in drobnjak ter ostale začimbe. Maslo damo v multipraktik, ga premešamo, da postane gladko. Dodamo nasekljan česen, peteršilj, drobnjak, sol, poper ter ostale začimbe ter dobro premešamo. Maslo damo v posodico, ki ima pokrov in shranimo v hladilnik.

AVOKADOV NAMAZ

- *zrel avokado*
- *sol*
- *žlička limoninega soka*
- *drobno sesekljane začimbe: drobnjak, peteršilj, čemaž, koprc, origano*

Avokado olupimo, narežemo na koščke.

Dodamo sol, začimbe in limonin sok.

Pretlačimo z vilicami ali zmiksamo.

Pol ure naj se hladi v hladilniku.



ZELIŠČNI NAMAZ Z BUČNIM OLJEM

- *lonček posnete skute*
- *čajna žlička bučnega olja*
- *sol, poper*
- *peteršilj*
- *luštrek*
- *kreša*
- *česen*
- *čebula*
- *nekaj kapljic limoninega soka*

Na drobno sesekljamo začimbe, jih primešamo skuti, pridamo bučno olje ter ostale sestavine.

SKUTNI NAMAZ S SIROM IN OREHI

- 250 g pretlačene skute
- 25 g zmehčanega masla
- 50 g kisle smetane
- 150 g mehkega sira
- 1 žlica drobno naribanega parmezana
- 2 žlici drobno nasekljanih orehov
- sol, beli poper v zrnu

Maslo v skledi penasto umešamo. Skuto po potrebi ožamemo, potem pa ji primešamo kislo smetano, sol in sveže mlet poper. Sir pretlačimo ali pa ga z vilicami nadrobimo na drobne koščke. S sesekljanimi orehi ga primešamo skutini masi.

SKUTNI NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI

- 250 g pretlačene skute
- 1-2 žlici drobno sesekljane čebule
- 1-2 stroka česna
- 2 žlici bučnih semen
- sol, beli poper v zrnu



Skuto ožamemo. Bučna semena v suhi ponvi počasi prepražimo. Polovico prepraženih drobno sesekljamo. Česen olupimo in drobno sesekljamo.

Skuto in bučno olje penasto umešamo. Dodamo sesekljano čebulo, česen in bučna semena. Dodamo še sol in sveže mlet poper ter premešamo.

SKUTNI NAMAZ Z MEDOM

- 200 g puste skute
- 2-3 žlice sladke smetane ali mleko
- 2 žlici medu
- 6 orehovitih jedrc
- 1 zavitek vanilijevega sladkorja



Orehova jedrca na drobno sesekljam. Skuto pretlačimo v skledo. Dodamo sladko smetano ali mleko, med, sesekljana orehova jedrca in vanilijev sladkor.

SKUTNI NAMAZ S PARADIŽNIKOM

- 250 g puste skute
- 2 žlici kisle smetane
- svež peteršilj
- sveže mlet poper
- 2 žlici jogurta
- četrt čebule
- sol



Skuto pretlačimo z vilicami in ji primešamo kislo smetano, jogurt, sol ter predhodno nasekljani peteršilj.

SKUTNI NAMAZ S FETO IN ČEMAŽEM

- 200 g skute
- 100 g fete
- 1 žlica kisle smetane
- 1 žlica sesekljanih mandljev
- 1 žlica sesekljanega čemaža
- sol, beli poper v zrnu

Skuto skozi gosto cedilo pretlačimo v skledo. Nanjo drobno naribamo feto, dodamo kislo smetano, sesekljane mandlje in čemaž ali drobnjak, sol ter sveže mlet beli poper. Nežno premešamo.

ZELIŠČNI NAMAZ S SIROM IN SONČNIČNIMI SEMENI

- 160 g sončničnih semen
- 3 dcl jogurta
- 2 stroka česna
- 1 žlička narezanega petersilja
- 1 žlička narezane bazilike ali ščepec suhe bazilike
- 50 g naribanega trdega sira.



Sončnična semena zmeljite. Mleta semena zmešajte z jogurtom, naribanim sirom in strtim česnom. Pred postrežbo namaz posujte s petersiljem in baziliko.

OVSENA KAŠA S POLJUBNIMI DODATKI

- 40 - 50 g fino mletih ovsenih kosmičev
- 150 - 200ml toplega kravjega mleka (1,5 % m. m.) ali poljuben (ovsen, rižev, mandljev) napitek

Mleko prelij čez kosmiče in počakaj vsaj 10-15 minut. Shrani v hladilnik za okusen hladen obrok. Lahko tudi skuhaš, na nizkem ognju, do goste mase. Po vrhu posujemo poljubne mlete oreščke (1 žlička), poljubno sadje, lahko dodamo še: 1-2 žlici grškega jogurta, proteinskega pudinga in žličko medu ali javorjev sirup ali čokoladni namaz ali morda kakav v prahu.



REPNA POGAČA S SKUTO

Krušno testo iz ½ kocke kvasa

- 1 kg sveže repe
- ½ kg skute
- 2 dl smetane
- pol žličke soli
- 1 žlica sladkorja



Nadev:

Svežo repo olupi, naribaj in skuhaj v mleku, precedi, ožemi in ohladi. Dodaj malo soli, žlico sladkorja. Razvaljaj testo, daj 1/2 kg skute, naribano repo in kislo smetano. Zavij kot jabolčni štrudelj.

KORUZNA KVAŠENA ZLIVANKA

- 35 dag moke (1/3 bele in 2/3 koruzne)
- 1 jogurt
- 1/2 kocke kvasa
- 3 jajca
- 1 dl mleka
- 1 vanilin
- 1 žlica sladkorja
- ščepec soli
- 20 dag suhih sliv
- 2 dl smetane



Daj vzhajat kvas, žlico sladkorja in 1 dl mleka. Stepi 3 jajca, 3 žlice sladkorja, vanilin in malo soli. Temu dodaj jogurt in 35 dag moke. Ko imaš vse sestavine pomešane, daj vzhajat. Slive prevri, odcedi, ohladi in nareži na koščke. Maso vlij v pekač in razporedi slive po pekaču ter vzhajaj 20 min. Peci 10 minut pri 175 °C, vzemi iz pekača in prelij s smetano, nato še peci 10 minut.

AJDOVA POGAČA



Testo:

- 25 dag ajdove moke + 5 dag ostre moke
- 2 dl vroče vode
- ščepec soli

Nadev:

- 1 kg skute
- 1 žlička soli
- sladkor po želji
- 180 g kisle smetane
- 2 jajci

Po namazani skuti – prelij raztopljeno maslo. Testa je za 2 plasti. Zadnja plast je skuta – po tej plasti naredi preliv (1 jajce in 2 žlici smetane).

POLENKA - POSTRŽJAČA



- $\frac{1}{2}$ kg krušne moke
- 2 žlici masti
- 1 žlička soli
- 1 žlička sladkorja v
vodo z 20 g kvasa

Po razvaljanem testu daj zaseko po kupčkih. Testo prebodi z vilico.
Peci na 220 °C 10 – 15 minut.

KVAŠENI JABOLČNI ŠTRUDELJ



Testo:

- 4 g kvasa
- žlička moke
- pol žličke sladkorja
- 3,5 dl mleka
- 60 dag gladke moke
- žlička soli
- žlica sladkorja
- 1 dl olja
- 2 jajci
- mast za pekač

Nadev:

- 10 jabolk
- 5 žlic sladkorja
- 1 žlica masti
- cimet

Umesimo lepo gladko testo. Vzhajano testo na tanko razvaljamo. Po testu posujemo jabolčni nadev, zavijemo, režemo na kose, polagamo na pekač in namažemo s kislo smetano. Pečemo 25-30 min na 200 °C. Pečene ponovno namažemo s kislo smetano.

DOBER TEK!

Pri jedi se drži naprej, pri pijači nazaj, pri delu pa ob strani.

Interreg



Sofinancira
EVROPSKA UNIJA
Sufinancira
EUROPSKA UNIJA

Slovenija – Hrvatska

ZLATNA LETA



KNJIŽNICA
FRANCA KSAVRA MEŠKA
ORMOŽ



Knjižnica Nikola Zrinski Čakovec