



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

EKO RECEPTI

Osvežilno v poletje





Uvodnik

Veliko nas je že čisto poletno razpoloženih in vse na kar lahko mislimo, je morje. Če radi ustvarjate v kuhinji, si poletje lahko pričarate tudi v tem dišečem kotičku.

Poletje kar kliče po tem, da svoje kuharske veščine izpopolnimo z novimi zdravimi jedmi. S sočnimi sezonskimi sestavinami lahko v nekaj minutah ustvarite pravo gurmansko mojstrovino, ki ne bo zahtevala dolgotrajnih priprav.

Ponudniki iz Europarkove ekološke tržnice so za vas pripravili predloge, kako si popestriti poletje z osvežilnimi recepti. Juhe, ki vas bodo navdušile že ob prvi žlici. Hitri obroki, v katerih lahko uživate vse poletje. Hitre, okusne in zdrave solate, ki navdušujejo tudi najmanjše jedce.

Ne pozabite obiskati Europarkove ekološke tržnice, kjer vas čaka sveža sezonska ponudba ekoloških živil, ki vam bo popestrila poletni jedilnik.

Dober tek in uživajte v poletju!



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Izdajatelj: Europark d.o.o., Šmartinska c. 152g, 1000 Ljubljana / Poštni naslov: Pobreška 18, 2000 Maribor / Grafična priprava: Mediamix komunikacije d.o.o. / Fotografije: Shutterstock / Slike so simbolične. Za napake v tisku se opravičujemo. Izid: julij 2016.



ČEMAŽEVA JUHA

Sestavine:

- 300 g čebule
- 100 g pirine polnozrnate moke
- 125 g čemaževe presne omake / ekološka kmetija Biodobro
- zelišča: lovor, origano, listi zelene
- sončnično olje

Priprava:

Čebulo na drobno narežemo, damo jo v posodo z vročim sončničnim oljem. Ko čebula nežno zarumeni, dodamo moko, pomešamo in zalijemo s približno 6 dl tople vode. Dodamo zelišča in pustimo vreti nekaj minut (3-5 minut). Nato vmešamo še 125 g čemaževe presne omake.

Dober tek vam želi gospod Jože iz Europarkove ekološke tržnice.



KREMNA JUHA Z BLITVO

Sestavine:

- 50 dag sveže blitve
- 4 krompirji
- sol, poper
- 1 l jušne osnove
- muškati orešček
- 1 žlica moke
- 1,5 dl kisle smetane

Priprava:

Za blitvino kremno juho narežite olupljen krompir na rezine in ga skuhajte v litru osoljene vode. Kuhan krompir odcedite. Krompir pretlačite in ga zmešajte z jušno osnovo ali z vodo, v kateri se je kuhal krompir in dodajte jušno kocko, odišavite z muškatnim oreščkom, dodajte pa tudi malo popra. Iz moke in smetane pripravite podmet in ga zmešajte h krompirjevi osnovi. Blitvo operite, narežite na kose in jo dve minuti kuhajte v malo vode. Omehčano blitvo zmešajte skupaj z vodo in jo primešajte h krompirjevi osnovi. Blitvino juho pustite vreti še dve minuti.

Dober tek vam želi gospod Marjan iz Europarkove ekološke tržnice.



MLEČNE KUMARE S KROMPIRJEM

Sestavine:

- 2 kumari
- 1 mala kislá smetana
- 1 navadni jogurt
- 1 žlička kumine v zrnú
- 1 strok česna
- sol
- 5 srednje velikih krompirjev
- ocvirki za zabelo
- šopek drobnjaka ali peteršilja

Priprava:

Krompir olupimo, narežemo na kocke in ga kuhamo v osoljeni vodi. Medtem naribamo kumare na kolobarje, dodamo sol in jih pustimo, da spustijo vodo. Kumare potem ožamemo, dodamo stisnjen česen, kumino, jogurt in kisló smetano. Vse skupaj zmešamo. Ko je krompir kuhan, ga odcedimo in zabelimo z ocvirki. Po vrhu potrosimo z narezanim drobnjakom ali peteršiljem.

Dober tek vam želi gospa Marjeta iz Europarkove ekološke tržnice.



OHROVTOVI ZREZKI

Sestavine:

- 250 g ohrovta
 - 250 g bio neglaziranega riža
 - 50 g ovsenih kosmičev
 - 50 g pirine moke
 - 2 žlici čičerikine moke
 - žlička soli
 - posušene začimbe: timijan, bazilika
 - 1 dl olja iz koruznih kalčkov
-

Priprava:

Ohrovt in riž kuhamo posebej (al dente). Narežemo ohrovt, zmešamo vse sestavine in oblikujemo hlebčke. Hlebčke popečemo na vročem olju, ki pokriva dno ponve (ne cvremo). Na vsaki strani jih pečemo približno 2 minuti.

Dober tek vam želi gospod Domen iz Europarkove ekološke tržnice.



ZELIŠČNA FRTALJA

Sestavine:

- 3 jajca
- 1 žlička moke
- listi česna, komarček, beli vratič, meta, melisa, drobnjak, origano, krebujlica, peteršilj, majaron, timijan, sivka, luštrek, bršljanasta grenkuljica (zelišča, ki nam jih ponuja vrt)
- sol

Priprava:

Jajca žvrkljamo z žličko moke in dodamo dve pesti drobno narezanih zelišč ter malo soli. Dobro zmešamo in pečemo kot omleto na vroči maščobi.

Dober tek vam želi gospa Patricija iz Europarkove ekološke tržnice.



BUČKINI POLPETI

Sestavine:

- 600 g grobo naribanih bučk
- 400 g grobo naribanega kuhanega krompirja
- 1 šop peteršilja
- 1 šop komarčka
- 2 jajci
- 2 stroka stisnjenega česna
- 3 žlice pšenične polnozrnaté moke
- sol
- poper
- olje

Priprava:

Bučke zmešamo s krompirjem, zelišči, jajci, česnom in moko. Začinimo s soljo in poprom. V ponvi segrejemo olje. Polpete zlatorumeno zapečemo. Zraven se poda krompirjev pire in sveža korenčkova solata.

Dober tek vam želi gospa Ljudmila iz Europarkove ekološke tržnice.



SOLATA S PIŠČANČJIM MESOM

Sestavine:

- 2 mali čebuli
- nekaj strokov česna
- 1 velika zelena paprika
- rdeče in rumeno korenje
- paradižnikova mezga
- 1-2 skodelici čičerike, ki jo prej skuhamo
- 1-2 čajni žlici moke

Priprava:

Zelenjavo narežemo na majhne koščke, popečemo piščančje prsi na kokosovem maslu in dodamo začimbe. Zmešamo solato in postrežemo.

Dober tek in prijetno osvežitev vam želi gospa Lea iz Laznice pri Mariboru.



PREPROSTI MEDENJAKI

Sestavine:

- 35 dag pirine polnovredne moke
- 6 dag sladkorja
- 10 dag mletih orehov
- 2 kavni žlički sode bikarbone
- 2 jajci
- 2 veliki žlici tekočega medu
- malo soli
- cimet, klinčki

Priprava:

Suhe sestavine zmešamo, dodamo med in jajci ter zamesimo testo. Testo naj počiva 2 uri. Oblikujemo majhne kroglice in jih položimo na pekač obdan s peki papirjem.

Temperatura pečice: 150 °C

Čas pečenja: 10-15 minut

Dober tek vam želi gospod Marjan iz Europarkove ekološke tržnice.



SADNA REZINA

Sestavine:

- 250 g moko
 - 200 g sladkorja
 - 2 jajci – sneg
 - 1 žlička sode bikarbone
 - 6 žlic olja
 - sezonsko sadje po izbiri
-

Priprava:

Beljake stepemo v sneg. Rumenjake, sladkor, olje in del tekočine stepamo. Postopoma dodajamo moko in zatem sneg ter posujemo s sadjem. V srednje vroči pečici pečemo 35 minut.

Dober tek vam želi gospa Olga iz Europarkove ekološke tržnice.



PIRINA PITA Z MALINAMI

Sestavine:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| - 300 g pirine moke | - 2 jajci |
| - 125 g masla | - 500 g malin |
| - 125 g trsnega sladkorja | - 500 g trsnega sladkorja |
-

Priprava:

V ponev damo maline in 500 g sladkorja ter segrejemo do vretja. Ko se malinov nadev ohladi, ga ponovno zavremo ter zatem spet ohladimo. Raztopimo maslo. Vanj primešamo pirino moko, jajci ter 125 g sladkorja. Gnetemo, dokler ne dobimo mehkega testa, ki naj počiva pol ure. Testo razvaljamo ter položimo v model. Pečemo 10 minut na 180 °C. Pečeno testo vzamemo iz pečice, ga premažemo z malinami ter pečemo še 10 minut na 200 °C. Pita je najboljša, če jo postrežemo naslednji dan. Okrasimo jo lahko s svežimi malinami in lističi mete.

Teresina vam želi dober tek.



SADNA SOLATA

Sestavine:

- 300 g jagod
- 1 kiwi
- 1 jabolka
- 1 banana
- 1 mandarina
- 20 g olušenih konopljinih semen

Priprava:

Sadje najprej temeljito operemo. Jagode narežemo na manjše koščke. Jabolka razpolovimo in odstranimo predel s pečkami in jih narežemo na manjše koščke. Banano olupimo in narežemo na kolobarje. Prav tako olupimo kiwi in ga narežemo na drobne koščke. Olupljeno mandarino razdelimo na posamezne krhle.

Sadje damo v večjo skledo in ga prelijemo s sokom ene limone. Limona v sadni solati poleg osvežilnega okusa tudi preprečuje, da bi narezano sadje postalo rjavo. Po želji in okusu dodamo vanilijev sladkor. Vse skupaj dobro zmešamo in na koncu sadno solato posujemo z olušenimi konopljinimi semeni.

Dober tek vam želi gospa Silvija iz Europarkove ekološke tržnice.



Nagradna igra

SODELUJ!

s svojim eko receptom

Imate tudi vi idejo za slasten recept z zdravimi sestavinami, ki jih ponujajo naši ponudniki na ekološki tržnici? Pošljite nam ga!

Naši ponudniki bodo izbrali enega izmed vaših receptov, ki ga bomo objavili v naslednji knjižici receptov, ki bo izšla poleti.

Vsi, ki boste poslali svoj recept, boste sodelovali v nagradnem žrebanju za košarico dobrot iz Europarkove ekološke tržnice.

Recept pošljite po e-pošti na
marketing@europark.si.

Lahko ga pošljete tudi po pošti na naš naslov:
Europark d.o.o., Pobreška cesta 18, 2000
Maribor, s pripisom 'Recept'.

Zbiranje receptov poteka do 31. 8. 2016.

Pravila nagradne igre najdete na spletni strani
www.europark.si.



EUROPARKOVA
ekološka tržnica



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

VSAKO SREDO

od 14. do 19. ure

Bogato ponudbo svežih,
ekološko pridelanih živil z
okoliških kmetij najdete v
pritličju Europarka.