

EURO PARK

RECEPT

Bližina kulinarike

NJOKI IZ RDEČE PESE



EKOLOŠKA KMETIJA

BEZJAK MARIJA

- sveža zelenjava



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 3 glave napol kuhane rdeče pese
- 3 kuhani krompirji
- 1 jogurt
- 1 lonček moke
- 2 jajci
- rožmarin
- sol

POSTOPEK

Skuhamo krompir in rdečo peso. Oboje olupimo in naribamo. Lahko tudi zmeljemo. V ohlajeno maso dodamo preostale sestavine in dobro zmešamo. Oblikujemo njoke, ki jih skuhamo v slani vodi. Kuhamo jih v malo vode na rahlem ognju, dokler ne priplavajo na površje. Skuhane njoke prelijemo s smetano, parmezanom in/ali gobovo omako ter jih postrežemo. Dober tek.



RECEPT

Bližina kulinarike

KREMNA JUHA IZ BUČE HOKAIDO



EKOLOŠKA KMETIJA

BEZJAK MARIJA

- sveža zelenjava



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 1 kg buče hokaido
- 2 žlici olja
- 1 čebula
- 3 stroki česna
- 2 dl sladke smetane za kuhanje
- sol
- poper
- vegeta
- mleti muškatni orešček

POSTOPEK

Čebulo olupimo, narežemo in prepražimo na olju. Dodamo sesekljan česen. Oboje pražimo, dokler čebula ne postekleni. Dodamo izdolbeno in na kose narezano bučo hokaido. Zalijemo z vodo, da so sestavine prekrite. Dosolimo po želji, dodamo tudi vegeto. Vse skupaj pustimo vreti dobrih 10 minut. Nato bučo kar v vodi pretlačimo, da dobimo gosto kremno juho. Dodamo malo muškatnega oreščka in sladko smetano za kuhanje. Vse skupaj še enkrat premešano z mešalnikom. Jed je pripravljena. Dober tek.

EURO PARK

RECEPT

Bližina kulinarike

AJDOV KRUH Z OREHI



EKOLOŠKA KMETIJA

MARJAN PODGRAJŠEK

- naravni sokovi, moka,
suho sadje...



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 300 g polnovredne ajdove moke Podgrajšek
- 200 g polnovredne pirine moke Podgrajšek
- 2 jušni žlici oljčnega olja
- $\frac{3}{4}$ čajne žličke soli
- 2 jušni žlici vinskega kamna
- 4 dl mineralne vode
- skodelica orehov, lanenih ali sončničnih semen

POSTOPEK

Vse sestavine zmešamo z roko, da dobimo tekočo maso, ki naj ne bo preredka. Za oblikovanje hlebčka dodamo malo polnovredne pirine moke, le toliko, da je kruh po površini suh. Položimo ga v pekač na peki papir za 15 minut v predhodno ogreto pečico na 150 stopinj Celzija. Nato kruh pečemo na 180 stopinjah Celzija 35 minut oziroma dokler lepo ne zadoni, ko po njem potolčemo s kuhalnico.

EUROPARK

RECEPT

Bližina kulinarike

ŠTAJERSKA GIBANICA



EKOLOŠKA KMETIJA

MARJAN PODGRAJŠEK

- naravni sokovi, moka,
suho sadje...

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 30 dag moke (15 dag bio pirine moke)
- 15 dag bio pirine polnovredne moke Podgrajšek
- $\frac{1}{2}$ čajne žličke soli
- 2 žlisci olja
- 1 jajce ali samo beljak
- 2,5 dl tople vode/mleko

SKUTNI NADEV

- 1 kg domače skute
- malo soli
- 3 žlice sladkorja
- 2 jajci
- naribana limonina lupina
- 1 narezana žemlja

JABOLČNI NADEV:

- 1 kg naribanih jabolk (Topaz)
- 2 žlizi sladkorja
- naribana limonina lupina
- cimet
- 3 žlice olja
- 2 žlizi drobtin
- 10 dag rozin
- 2 dl kisle smetane

POSTOPEK

V posodo nasujemo moko, naredimo jamico za jajce, olje in sol. Mesimo, počasi prilivamo toplo vodo ali mleko. Testo naj bo na sredini vedno gladko. Bolj je pregneteno, lepše se vleče. Hlebček položimo na pomokano desko, ga pokrijemo s skledo in pustimo, da počiva vsaj pol ure. Nato ga prenesemo na pomokan prt in razvaljamo v večji krog. Namažemo ga z oljem, da se med vlečenjem ne sprime. Ko imamo testo še na rokah, si z eno roko postavimo pekač, obložen s peki papirjem, na sredino prta in čezenj pogrnemo testo. Enakomerno ga razvlečemo na vse strani in zarežemo s koleščkom pravokotno na robove pekača. Testo na pekaču namažemo s skutnim nadevom, pokrijemo z odrezanimi vogali, namažemo s smetano, potresememo z jabolčnim nadevom in rozinami. Postopek ponavljamo. Zadnjo plast testa nabodemo z vilicami, namažemo s smetano in pečemo 1 uro v pečici, ogreti na 200 stopinj Celzija. Pečeno gibanico pokrijemo s pekačem, da se omedti in ostane topla, dokler je ne ponudimo.

RECEPT

Bližina kulinarike

PEČEN SLADKI KROMPIR S PARMEZANOM



EKOLOŠKA KMETIJA

**NAJVIRT
MARJETA POLANEC**

- sveža zelenjava,
sadje

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 800 g sladkega krompirja
- olje
- sol
- naribani parmezan

POSTOPEK

Sladki krompir pod vodo umijemo in narežemo na velike kraljice. Položimo ga v pekač, premazan z oljem, in ga v pečici na 200 stopinjah Celzija pečemo približno 30 minut. Pečen krompir posujemo še s parmezanom. Dober tek.

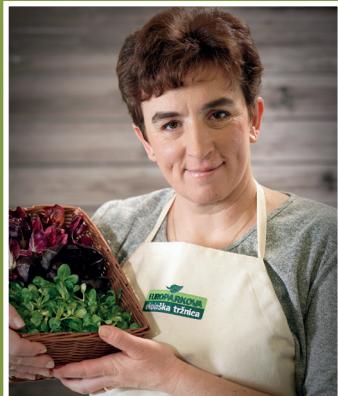
EURO PARK

RECEPT



Bližina kulinarike

SLADKI KROMPIR IZ PEĆICE



EKOLOŠKA KMETIJA

**NAJVIRT
MARJETA POLANEC**

- sveža zelenjava,
sadje



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 600 g sladkega krompirja
- 2 stroka česna
- 1 čajna žlička timijana
- ščep soli
- 2 jedilni žlici olja

POSTOPEK

Sladki krompir olupimo, narežemo na krhlje in damo v večjo skledo. Če imamo na voljo ekološko pridelanega, ga samo dobro operemo in narežemo na krhlje.

Česen olupimo in drobno naribamo. Česen, timijan in olje damo v skodelico ter premešamo.

S tem prelijemo krhlje sladkega krompirja, posolimo in jih z rokami dobro premešamo, da se česen, timijan in olje enakomerno razporedijo po sladkem krompirju. Prestavimo ga na pekač in čim bolj enakomerno razporedimo po njem. Pečico segrejemo na 220 stopinj Celzija. Krompir pečemo 20 minut, zadnje 3 minute samo z zgornjim grelcem, da se lepo zapeče.

RECEPT



Blizina kulinarike

JAJCA NA OKO



EKOLOŠKA KMETIJA

JURIČ

- jajca, pekovski izdelki, testenine, poljščine (koruza, krompir), maline, ribez, sok



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVА
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- zaseka ali olje za namastitev ponve
- kolobar čebule in paprike
- 2 jajci

POSTOPEK

V namaščeno ponev, segreto na srednjo temperaturo, položimo kolobarje čebule in paprike. Slednjo očiščeno, brez semen, tako da ostane samo zunanji sloj. Vanju previdno vlijemo jajci in ju pečemo v pokriti ponvi, dokler beljak ne zakrkne. Lahko ga obrnemo in nekaj sekund pečemo še z druge strani.

Zdrav bio recept, ki je odličen zajtrk za popoln začetek dneva.

RECEPT



Blizina kulinarike

MALINOV SMUTI



EKOLOŠKA KMETIJA

JURIČ

- jajca, pekovski izdelki, testenine, poljščine (koruza, krompir), maline, ribez, sok

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 1 skodelica malin
- 1 banana
- sadni sok (pomaranča ali jabolko)
- polovica navadnega jogurta

Izberemo ekološke sestavine za zdrav in okusen obrok, poln antioksidantov.

POSTOPEK

V mešalnik za smuti damo na koščke narezano banano in maline. Dolijemo sadni sok in polovico navadnega jogurta. Vse skupaj zmiksamo. Uživajte v okusnem malinovem smutiju.

RECEPT



Blizina kulinarike

VLOŽEN FIŽOL S PAPRIKO



EKOLOŠKA KMETIJA

JOŽEFA POLENŠAK

- sveža zelenjava,
sadje



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 1 kg čebule
- 3 kg paprike
- 1 kg paradižnika
- 3 kg fižola
- 3 dcl kisa
- sol (po okusu)

POSTOPEK

Segrejemo olje, prepražimo čebulo in dodamo papriko. Čez 5 minut dodamo še paradižnik. Na koncu dodamo kuhan fižol (zrnje ali stročji fižol, narezan na manjše kose), kis in sol. Vse skupaj še malo pokuhamo. Vroč fižol napolnimo v kozarce in jih dobro zatesnimo.



EURO PARK

RECEPT



Blizina kulinarike

RDEČA »ŠPIC« PAPRIKA POLNJENA S ŠUNKO IN SIROM



EKOLOŠKA KMETIJA

JOŽEFA POLENŠAK

- sveža zelenjava,
sadje



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 8 do 10 rdečih paprik
- 10 rezin šunke
- 10 rezin sira
- 1 jajce
- moka
- drobtine

POSTOPEK

Rdečo papriko očistimo tako, da ostane cela. Zarežemo jo pri peclju in nato popečemo. Napolnimo jo z rezinami šunke in sira. Nato jo spaniramo v moki, jajcu in drobtinah. Ocvremo jo na masti ali olju.

EUROPARK

RECEPT



Blizina kulinarike

PALAČINKE S KONOPLJINIMI PROTEINI



BONATURA

MARIJA KOREN

- naravni čaji,
naravni proteini,
konopljino olje...



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica



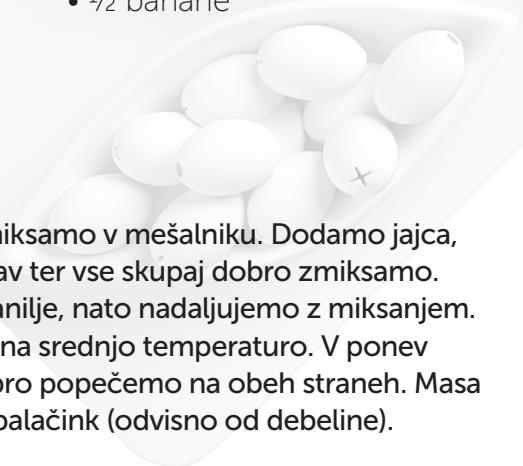
Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 30 g konopljinih proteinov v prahu Bonatura
- 3 žlice kakava
- 2 jajci
- 1 žlica kokosovega olja
- 1 čajna žlička vanilje
- 1/2 banane

POSTOPEK

Olupimo banano in jo polovico zmišamo v mešalniku. Dodamo jajca, konopljine proteine v prahu in kakav ter vse skupaj dobro zmišamo. Dodamo kokosovo olje in žličko vanilje, nato nadaljujemo z mišanjem. Pripravimo ponev, ki jo segrejemo na srednjo temperaturo. V ponev vlijemo približno 4 žlice mase. Dobro popečemo na obeh straneh. Masa bi morala zadostovati za 10 do 12 palačink (odvisno od debeline).



EURO PARK

RECEPT



Blizina kulinarike

KONOPLJINA VLAKNINSKA TORTILJA



BONATURA

MARIJA KOREN

- naravni čaji,
- naravni proteini,
- konopljino olje...



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 140 do 160 g moke (lahko uporabite tudi sončnično)
- 50 do 70 g konopljine prehanske vlaknine z beljakovinami
- 6 žličk oljčnega olja (lahko tudi drugo)
- 1 žlička koruznega škroba
- 1 skodelico tople vode
- $\frac{1}{2}$ čajne žličke morske soli
- ščep popra

POSTOPEK

V večji posodi zmešamo moko, sol, poper in koruzni škrob. Dodamo olje, ki ga s prsti vtremo v moko. Po malem dodajamo toplo vodo, dokler se zmes ne oblikuje v kroglo, ki ne sme biti mokra ali suha.

Zmes pustimo počivati pri sobni temperaturi 30 minut. Rahlo razvaljamo na tanko in prepražimo na rahlo naoljeni ponvi 2 minuti na vsaki strani.

Segrejemo veliko ponev, ki se greje enakomerno (ne samo na sredini), do srednje temperature, nato pa jo premažemo z oljem (količino olja dodajamo po želji). Približno tretjino testa (okoli 75 g) zlijemo v ponev, ki jo moramo hitro porazdeliti po njej, tako kot pri peki palačink. Pečemo približno 1 minuto, dokler robovi niso zlato zapečeni. Z lopatico previdno dvignemo rob tortilje, da preverimo, če je pečena. Tortiljo lahko obrnemo takrat, ko je na dnu zlato rjave barve in jo lahko odstranimo iz ponve. Ko tortiljo obrnemo, pečemo še 30 sekund, dokler ni zlato rjava. Tortiljo damo v hladno posodo, obloženo z brisačko, da se popolnoma ohladi. Postopek ponovimo še s preostalim testom. Med ohlajene tortilje vstavite papir za peko, da se med seboj ne sprimejo. Če bodo hrustljave, potem vam je uspelo.

RECEPT



Blizina kulinarike

BABIČINA DOBROTA Z DŽEMOM IZ ARONIJE



ARONIJA

MARIJA PIVKO

- Izdelki iz aronije



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- 4 jajca
- 20 dag sladkorja
- 1 vanilijev sladkor
- 1 dl olja
- 1 dl mleka
- 20 dag moke
- 1/2 pecilnega praška

POSTOPEK

Jajca, vanilijev sladkor in sladkor penasto umešamo ter dodamo olje in mleko. Ko vse skupaj dobro premešamo, začnemo postopoma dodajat moko s pecilnim praškom. Biskvit pečemo 15-20 min na 200 stopinjah. Ko je pečeno, prerežmo in namažemo najprej s kislo smetano, nato pa z džemom iz aronije.

RECEPT



Blizina kulinarike
RULADA



ARONIJA

MARIJA PIVKO

- Izdelki iz aronije



**VSAKO SREDO OD
14. DO 19 URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica



SESTAVINE

- 3 jajca
- 50 ml vrele vode
- 100 g sladkorja v prahu
- 1 vaniljev sladkor
- 100 g moke
- 1 žlička pecilnega praška
- ščepec soli

POSTOPEK

Najprej zmešamo rumenjake, vrelo vodo, sladkor v prahu in vaniljev sladkor. Nato dodamo moko, h kateri smo že primešali pecilni prašek. Iz jajčnih beljakov naredimo sneg in dodamo sol. Sneg narahlo primešamo preostali masi.

Maso pečemo 10 do 15 minut na 180 stopinjah Celzija. Ko je pečeno, rulado zavijemo v peki papir in pustimo, da se malo ohladi. Na koncu rulado namažemo s kislo smetano, nato pa še z džemom iz aronije.