

RECEPT

Bližina kulinarike

NARASTEK Z OHROVTOM ALI ZELJEM



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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



Čeprav je s pripravo narastka mogoče nekoliko več dela, se vložen trud zagotovo obrestuje. Vsakič ga lahko pripravimo nekoliko drugače, odvisno od dodanih sestavin, ki jih v letni sezoni ponuja narava. Prav zaradi raznolikosti se jih nikoli ne naveličamo. Tokrat vam predlagamo narastek z ohrovtom ali zeljem.

SESTAVINE

- 500 g ohrovt (zelja ali druge zelenjave),
- 300 g krompirja (sladkega krompirja, ajdove ali prosene kaše),
- glavica čebule,
- žlica olja,
- žlička zeliščne soli, žlička zelišč,
- maščoba za pekač,
- 1–2 jajci,
- 0,5 dcl jogurta (mleka, smetane ali skute),
- 50 g naribanega parmezana,
- sol in poper.

POSTOPEK

1. Ohrovt ali zelje narežemo na trakove (brstični ohrovt prerežemo na polovico ali četrtine). Nekaj minut kuhamo nad soparo.
2. Krompir narežemo na tanke rezine. Če uporabimo kašo, jo skuhamo.
3. Čebulo nasekljamo in na hitro popražimo na olju. Dodamo krompir, sol in poljubna zelišča ter pražimo nekaj minut.
4. V skodelici premešamo jajce, sir, jogurt, sol in poper.
5. Pekač namastimo in vanj naložimo polovico krompirjeve zmesi, nato polovico ohrovt. Nad to plast naložimo še eno plast krompirja in še drugo polovico ohrovt. Prelijemo z jajčno zmesjo.
6. Pečemo pri 220 °C 30–45 minut (odvisno od sorte krompirja).

RECEPT

Bližina kulinarike

POLPETI Z ZELJEM ALI OHROVTOM



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Malo drugačni polpeti, ki jih lahko postrežemo ob paradižnikovi omaki, pohrustamo ob skledi solate, vzamemo s seboj za malico v službi ali na poti ...

SESTAVINE

- 500 g ohrovt (zelja ali druge zelenjave),
- 150 g grobo zmletih kosmičev,
- glavica čebule, nekaj strokov česna, žlica olja,
- žlička zeliščne soli, žlička poljubnih zelišč ščep popra ali čilija,
- 1–2 jajci,
- 50 g naribanega sira,
- 2 žlici polnozrnat moke ali drobtin (lahko tudi spiriranih kuhanih stročnic),
- 1 žlica olja.

POSTOPEK

1. Ohrovt ali zelje narežemo na trakove (brstični ohrovt prerežemo na polovico ali četrtine). Nekaj minut kuhamo nad soparo. Dobro odcedimo in sesekljamo ali zmiksamo.
2. Čebulo in česen na drobno sesekljamo. Jajce razžvrkljamo in pomešamo s kosmiči.
3. V skledo damo ohrovt, čebulo, česen, jajčno zmes s kosmiči, začimbe in zelišča ter sir in pomešamo. Če je zmes zelo vlažna, dodamo še malo kosmičev ali moke.
4. V pekač položimo silikonsko podlago ali namaščen peki papir. Pečico segrejemo na 220 °C.
5. Z žlico zajamemo maso, oblikujemo polpet in ga posujemo z drobtinami. Polpete polagamo na pekač in jih poškrpimo z oljem.
6. Pečemo v pečici do zlato rumene barve.
7. Polpete lahko spečemo tudi v ponvi na segreti maščobi na vsaki strani 5 minut.

RECEPT

Bližina kulinarike

LEŠNIKOV ČOKOLADNI NAMAZ



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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

Iz odličnih lešnikov in najboljšega kakava dobimo namaz, ki se mu bomo težko uprli. Zdrav (v zmernih količinah) kot namaz na svež domač kruh, kot dodatek k zajtrkom ali za pripravo najrazličnejših sladic.

SESTAVINE

- 250 g lešnikov,
- 100 g kakava (presnega kakava),
- sok 1 pomaranče,
- 50–200 g datljev (fig, sliv, marelic ...)
– odvisno, koliko imamo radi sladko,
- 0,2–0,4 dcl lešnikovega olja (orehovo, sončnično hladno stiskano olje, kokosovo olje ...),
- ščepec soli, četrť žličke bourbonske vanilje,
- fino naribano lupinico pomaranče ali limone (po želji).

POSTOPEK

1. Lešnike v pečici segrevamo približno 10 minut pri temperaturi okoli 170 °C. Stresemo jih v vlažno kuhinjsko krpo ter med seboj podrgnemo, dokler lupinice ne odpadejo. Lešnike ohladimo.
2. Datlje ali drugo sadje drobno narežemo. Če je suho, ga za 10 minut namočimo v manjši količini vode. Zmiksamo ga v pasto.
3. V mešalnik (mutlipraktik) stresemo lešnike. Miksamo pri najvišji hitrosti, da nastane gladka pasta. Dodamo kakav, sadno pasto, maščobo, pomarančni sok, sol in vaniljo. Dobro premešamo v gladko pasto. Po potrebi dodamo še pomarančni sok do primerne gostote.

RECEPT

Bližina kulinarike "POPAJEVE" PALAČINKE



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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


EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Ob današnjem tempu nam včasih preprosto zmanjka časa za pripravo toplega in zdravega obroka. Tokratni recept je primeren prav za takšne dni. Palačinke lahko spečemo že dan prej in potem nimamo več veliko dela (morda ostanejo od sladke večerje). Polnimo jih s špinačo. Popaj pa prav gotovo ne bi imel prav nič proti, če špinačo nadomestimo z blitvo, čemažem ali drugimi zelenimi listki, ki jih imamo na razpolago.

TESTO:

- 200 g čim bolj sveže mlete polnozrnatke moke,
- 2 dcl mleka (en del ali celotno količino lahko nadomestimo z navadno ali mineralno vodo),
- 1 do 2 jajci,
- ščep soli, žlica oljčnega olja.

PRELIV:

- 1 jajce,
- nekaj žlic smetane ali mleka,
- nariban sir (po želji).

POSTOPEK

1. Pripravimo testo za palačinke. Tekočino dodamo po potrebi. Uporabimo lahko samo mleko, lahko samo vodo ali pa kombiniramo – tako nastanejo rahlejšje.
2. Testo naj počiva vsaj pol ure.
3. Spečemo tanke palačinke. Če bomo dodali v testo žitico otja, jih lahko pečemo v ponvi na »suho«. Spečemo približno 10 palačink.
4. Zelene listke operemo, očistimo in na hitro skuhamo nad soparo. Nato jih odcedimo in grobo sesekljamo.
5. Na žlici olja (ali kokosove maščobe) popečemo sesekljan ali stisnjen česen,

NADEV:

- skleda svežih listov špinače, blitve, čemaža ...,
- česen, muškatni orešček, sol,
- žlica oljčnega olja ali kokosove maščobe,
- 250 g skute,
- 1 dcl smetane (kisla ali sladka smetana ali jogurt),
- 1 jajce,
- ščep soli,
- 50 g sira – naribanega ali narezanega na palčke,
- po želji sesekljan, v olje vložen sušen paradižnik.

- dodamo zelenjavo, začínimo in na hitro podušimo. Ohladimo.
6. Pripravimo maso iz skute, smetane, jajca, nazadnje dodamo zelenjavo.
7. Na palačinko damo veliko žlico nadeva, dodamo nariban ali na palčke narezan sir in jo zvijemo.
8. Pripravimo naoljen pekač (ali na pekač položimo podlago za pečenje), vanj zložimo palačinke, prelijemo s pretivom.
9. Pečemo na 180 °C približno 25 minut do ztato rumene barve. Ponudimo z veliko skledo solate.

RECEPT

Bližina kulinarike
**AJDOVI
RJAVČKI****OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE****METKA TERNJAK GOMBOC**

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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



Tu in tam se človek mora malo »pocartati«, pa brez slabe vesti. Prav zato smo tokrat pripravili recept za slastni posladek za čokoholike. Zdaj se boste vprašali – sladkarija iz ajde pa še zdrava po vrhu? Tako je! In brez skrbi – tudi »neajdojedcem« bo všeč.

SESTAVINE

- 100 g ajdove kaše (približno 240 g kuhane),
- 10 g masla,
- 3 jajca (kakšno jajce lahko nadomestimo z naribanim jabolkom),
- 100 g sladila (trsni sladkor, pasta iz suhega sadja, različni sirupi ...),
- 40 g polnozrnatke moke,
- 25 g kakava,
- 1 zavojček vinskega kamna (pecilni prašek), vaniljin sladkor, cimet, limonina lupinica, ščepec soli.
- Za premaz: marmelada ali sadni shranek, po želji lahko tudi čokoladni preliv.

POSTOPEK

1. Skuhamo ajdovo kašo po navodilih (običajno je to 10 minut) in jo ohladimo.
2. Dobro stepemo rumenjake, sladilo in mehko maslo.
3. Dodamo premešano moko, kakav in začimbe.
4. Dodamo kuhano kašo.
5. Na koncu nežno umešamo še sneg beljakov.
6. Testo damo v namaščen, pomokan pekač (pribl. 20 x 25 cm). Za peko lahko uporabimo tudi različne silikonske modelčke.
7. Pečemo pri 180 °C 20 do 25 minut (ali je testo pečeno, lahko preverimo z zobotrebcom).
8. Pecivo namažemo z marmelado, prelijemo s čokoladnim prelivom in hladno narežemo na kockice. Preden namažemo marmelado, lahko površino navlažimo s sokom.

RECEPT

Bližina kulinarike

JABOLKA IZ PEČICE



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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

Fotografija je simbolična.

Za takrat, kadar nimamo veliko sestavin, a bi vseeno nekaj slastnega. Za takrat, kadar so v shrambi jabolka, pa jih moramo porabiti. Predvsem pa za takrat, kadar nimamo veliko časa.

SESTAVINE

- 8 jabolka,
- manjši lonček mletih ali sesekljanih orehov (lešnikov ali mandljev),
- 4 žlice medu, umedenega kakija, marmelade, kandiranih koščkov v sirupu ...,
- žlico ali dve rozin, brusnic ali goji jagod,
- po želji malo naribanega ingverja ali lupinice pomaranče, limone,
- ščepec cimeta ali vanilje,
- velika žlica masla, 1 dcl dobrega vina, soka ali vode.

POSTOPEK

1. Jabolkom izdolbemo pečišče.
2. V skledici zmešamo oreščke, med (kaki, marmelado ...), suho sadje in začimbe. Zmes naj bo gosta.
3. Z nadevom napolnimo izdolbeno luknjo in jabolka položimo na namaščen pekač. Prilijemo vino in pečemo v pečici približno 30 minut na 180 °C.
4. Postrežemo prelite s sokom, ki je nastal pri pečenju. Lahko dodamo stepeno smetano, sladoled ali prelijemo s stopljeno temno čokolado.

RECEPT

Bližina kulinarike

POROVA OMAKA NA OTOČKIH



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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

Fotografija je simbolična.

Odlično kosilo, za katerega ne potrebujemo veliko sestavin niti časa.
Morda nam bo prebudilo kakšne lepe spomine iz narave.

Otočki – vodni žličniki

SESTAVINE

- skodelica polnozrnate moke,
- 2 jajci,
- ščepec soli in vinskega kamna (pecilni prašek).

POSTOPEK

1. Na štedilnik pristavimo lonec z rahlo osoljeno vodo.
2. V posodico damo moko, jajca, sol in pecilni prašek. Z žlico vse skupaj temeljito zmešamo v zelo gosto testo. Po potrebi dodamo še nekaj moke.
3. Z žličko oblikujemo žličnike in jih zakuhamo v vrelo vodo. Znižamo temperaturo in kuhamo približno 10 minut, odvisno od velikosti žličnikov. Žličniki naj bodo na sredi še malo »al dente«.
4. S penovko jih pobereemo iz vode in zložimo na krožnik. »Otočki« so gotovi. Če želimo, jih lahko popečemo tudi na vroči maščobi z lističi žajblja.

Porova omaka

SESTAVINE

- 2 pora (brstični ohrovt, zelje ...),
- žlica kokosove maščobe ali olivnega olja,
- sol, poper, peteršilj,
- kislá smetana.

POSTOPEK

1. Por narežemo in ga na hitro popečemo na segreti maščobi.
2. Solimo in popoprmo ter prilijemo malo vode (če želimo, lahko tudi žlico ali dve vina). Počasi dušimo 5 minut, da polovica tekočine povre.
3. Dodamo kisló smetano in sesekljan peteršilj ter premešamo.
4. Porovo omako prelijemo čez »otočke«. Če želimo, lahko jed potresemo še z naribanim sirom.

Porovo omako lahko ponudimo tudi s testeninami ali polento. Vodne žličnike lahko prav tako postrežemo kot glavno jed ali jih zakuhamo v obaro.

RECEPT

Bližina kulinarike

MINI PALAČINKE IZ TREH SESTAVIN



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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

Ko potrebujemo prigrizek na 1, 2, 3. Hiter, a kljub temu odličen.

SESTAVINE

- 2 jajci,
- 1 banana,
- žlička polnozrnatih moko ali mletih kosmičev,
- ščepec soli, žlica maščobe za peko.
- za nadev ali preliv: med, sadni shranek, stopljena čokolada, domač lešnikov-čokoladni namaz, sladoled, domač pomarančni puding ...

POSTOPEK

1. Banano dobro zmečkamo z vilicami ali paličnim mešalnikom v pire. Dodamo jajce in moko ali kosmiče ter ščepec soli. Temeljito premešamo in testo pustimo počivati nekaj minut.
2. V ponvi segrejemo maščobo. Z žlico zajamemo testo in ga vlijemo v ponev, da nastane majhna palačinka. Ponavljamo, da napolnimo ponev in tako spečemo majhne palačinke do zlatorumene barve.
3. Palačinke zložimo na krožnik in jim dodamo poljuben nadev ali preliv.

RECEPT

Bližina kulinarike

PROSENI NARASTEK Z JABOLKI



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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

Čeprav je s pripravo narastka mogoče nekoliko več dela, se vložen trud zagotovo obrestuje. Vsakič ga lahko pripravimo nekoliko drugače, odvisno od dodanih sestavin, ki jih v letni sezoni ponuja narava. Prav zaradi raznolikosti se jih nikoli ne naveličamo. Tokrat vam predlagamo sadno različico.

SESTAVINE

- približno 300 g prosene kaše,
- 250 g skute (kozje ali kravje),
- 750 g jabolk,
- 2 jajci,
- 3 žlice sladila (trsni ali kokosov sladkor, pire iz suhega sadja ...),
- 1–2 žlici kisle smetane (po želji),
- vanilja, cimet,
- bio pomarančna ali limonina lupinica,
- pest rozin (po želji),
- žlička masla.

POSTOPEK

1. Proseno kašo skuhamo v 1,5-kratni količini vode (kaše ni nujno treba namakati). Kuhamo jo približno 20 minut. Vmes preverimo, ali je treba dodati še kaj vode.
2. Kašo ohladimo (lahko jo skuhamo tudi vnaprej in je vedno na zalogi v hladilniku za slane ali sladke jedi).
3. Jabolka očistimo in narežemo na krhle. V lastnem soku jih dušimo približno 10 minut (do mehkega), odvisno od sorte jabolk. Tudi tako jabolčno čežano lahko pripravimo vnaprej.
4. Rumenjake zmešamo s sladilom, skuto, vaniljo in lupinico. Beljake stepemo v sneg.
5. V proseno kašo najprej vmešamo jajčno zmes, na koncu pa nežno umešamo še sneg iz stepenih beljakov.
6. V namaščen, z drobtinami posut pekač damo polovico zmesi. Nanjo naložimo dušena jabolka in jih potresemo s cimetom in rozinami. Nato v pekač nadevamo še drugi del zmesi.
7. Žlička masla narežemo na lističe in jih razporedimo po narastku. Pečemo v poprej ogreti pečici pri 190 °C približno 30 minut (do zlato rumene barve).

Proseno kašo lahko zamenjamo za ajdovo kašo. Obe sta zelo zdravi in jih preredko uživamo. Narastek lahko popestrimo s kakšnim drugim sezonskim sadjem ali domačo marmelado s koščki sadja, odličen je tudi slivov shranek. Če smo ljubitelji kompota, postrežemo z enakim kompotom, kot je sadje v narastku.

RECEPT

*Bližina kulinarike*KRUHOVE
PALČKE

OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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

Fotografija je simbolična.

Recept za tiste dni, ko želimo razvijati sebe ali najboljše prijatelje. Pogled na zadovoljne obraze in trebuščke odtehta vloženo delo ter čas.

SESTAVINE ZA PRIBLIŽNO 16 PALČK:

- 400 g polnozrnate moke (npr. proso, ajda in pira, kamut in sirek ...),
- približno 3 dcl vode,
- pol kocke kvasa,
- na koščke narezan posušen paradižnik v olju (lahko tudi čemaž, sesekljeni oreščki, ali semena),
- 50 g naribanega parmezana,
- žlička zeliščne soli,
- žlička zelišč (origano ali rožmarin).

POSTOPEK

1. Pripravimo kvasni nastavek.
2. V moko zmešamo sol, dodamo kvasni nastavek, mlačno vodo in z mešalnikom ali ročno dobro zgnetemo testo. Zmes pustimo vzhajati 60 minut.
3. Vzhajano testo (lahko ga razdelimo na pol) damo na pomokano površino in ga razvaljamo v pravokotnik. Potresemo s koščki paradižnika, sirom in zelišči, ki jih s prsti vtisnemo v testo. Testo prepognemo na tretjino, rahlo potlačimo in zapognemo še čez zadnjo tretjino.
4. Testo narežemo na ozke rezine, vsako svedrasto zvijemo v palčko.
5. Pekač obložimo s silikonsko podlogo ali papirjem za peko in nanj naložimo palčke. Vzhaja naj še 45 minut.
6. Palčke damo v ogreto pečico, pred peko jih poškrpimo z malo vode.

Pečemo pribl. 15 minut pri 200 °C.

RECEPT

Bližina kulinarike

JAJČNA OMLETA Z NEŠTETO OKUSI



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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

Kadar nimamo veliko časa, pa bi vseeno radi pojedli nekaj okusnega in zdravega.

SESTAVINE:

- 2 jajci,
- 2 žlici mleka (mineralne vode ali smetane),
- 1 žlica ajdove (ali druge polnozrnat) moke,
- sol, poper,
- kokosova maščoba ali olje,
- začimbe, nariban sir.

POSTOPEK

1. Najprej pripravimo zelenjavo, cvetove ali zelišča.
2. Stepemo jajce, dodamo mleko ter moko in začinimo. Dobro premešamo.
3. V ponvi segrejemo maščobo, prilijemo polovico jajčne zmesi in potresemo z zelenjavo, zelišči ali cvetovi. Prilijemo še drugo polovico jajčne zmesi. Počakamo, da spodnja stran zlato porjavi, nato pa omleto previdno obrnemo in zapečemo do konca.
4. Zvrnemo na toplem krožniku. Po želji potresemo s sirom, lahko dodamo zelišča in ponudimo.

POLJUBNI DODATKI:

- rezanci na hitro opečenega zelja ali ohrovtu,
- na grobo narezane koprive, blitva ali špinača, ki jo na hitro pokuhamo v sopari ali na malo vode,
- na sopari kuhani šparglji, cvetača ali brokoli,
- grobo sesekljana ali narezana zelišča (drobnjak, krebujlica, pastinak, pehtran, bazilika ...),
- rezine bučk, jajčevcev, čebule ali paprike, ki jih poprej popražimo na maščobi,
- na kose ali rezine narezan paradižnik,
- na koščke narezano bezgovo cvetje ali česnovi cvetovi.

Če pripravljamo omleto za več ljudi, jo lahko spečemo tudi v pečici pri 180 °C. Čas pečenja je odvisen od višine porazdeljene mase.

Ko imamo več časa in načrtujemo hrano za dan vnaprej, lahko pripravimo omleto malo drugače – kot prigrizek ali predjed bolj slavnostnega kosila ali večerje. Pečeno omleto zvrnemo na folijo in jo nadevamo s šunko, sirom, čemaževim shrankom – odvisno od želja, pa tudi zaloge v shrambi. Nato jo zvijemo v rulado in za nekaj časa postavimo na hladno. Narežemo in postrežemo.

RECEPT

Bližina kulinarike

ZELJE POVABILO REZANCE NA KROŽNIK

**OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE****METKA TERNJAK GOMBOC**

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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

Fotografija je simbolična.

Ideja za zdravo kosilo: na hitro bomo podušili zelje in zraven pripravili domače rezance. Hej, nič godrnjanja, prav enostavno bo, pa še hitro gotovo. Vse, kar potrebujemo, sta dobra volja in nasmeh.

SESTAVINE (ZA 3 OSEBE):

Za rezance:

- 100 g moke (uporabimo lahko ajdovo, proseno, koruzno, pirino, kamutovo, pšenično ..., lahko jih tudi mešamo in tako bodo rezanci vsakič drugačni),
- 100 g grobo mlete moke (ali zdroba),
- 100 g odcejene skute,
- veliko jajce,
- ščepec soli,
- žlica olja,
- svež nasekljan peteršilj za posip.

POSTOPEK

1. Najprej se lotimo testa. Vse sestavine ročno temeljito zgnemo v voljno in mehko testo. Po potrebi dodamo še žlico moke ali vode. Testo zavijemo v folijo ali položimo v vrečko in pustimo počivati.
2. Zelje razrežemo na tanke rezine ali drobne kocke. Prelijemo jih s kropom, pustimo 5 minut in odcedimo.
3. Segrejejo masčobo in na hitro popražimo sesekljano čebulo, tako da ostane svetla. Če imamo težave z želodcem, lahko čebulo skuhamo in pripravimo čebulni pire, ki ga zelju dodamo pozneje. Dodamo paradižnik in malo pokuhamo. Dodamo odcejeno zelje, žličko sladkorja ter soli in med praženjem premešamo.

Če želimo pripraviti več rezancev, da bomo imeli nekaj zaloge, jih razrezane razgrnemo na krpo, posušimo in shranimo. Posušeni rezanci se kuhajo nekoliko dlje. Rezanci s poljubnimi zelišči, pestom in naribanim sirom so odlična samostojna jed – seveda s skledo solate.

Za zelje:

- glavica zelja (ohrovt),
- polovica čebule,
- 2 žlici paradižnikovega shranka (ali sesekljanih svežih paradižnikov),
- žlička soli in pol žličke sladkorja,
- začimbe (lovor, kumina, majaron),
- žlica masčobe.

4. Prilijemo malo vode, dodamo začimbe in dušimo. Pazimo, da se zelje ne razkuha.
5. Iz folije ali vrečke vzamemo testo in ga razdelimo na štiri dele. Vsak del na tanko razvaljamo, zvijemo v ruladico in narežemo na centimetske trakove, ki jih zakuhamo v vrelo, rahlo osoljeno vodo.
6. Kuhamo 4–5 minut, nato pa rezance odcedimo in jih posujemo s peteršiljem. Če želimo, dodamo nekaj kapljic hladno stiskanega olja.
7. Poskusimo še zelje, ki ga po potrebi dosolimo. Lahko dodamo žličko vina, kisa ali kisle smetane. Serviramo z rezanci.

RECEPT

Bližina kulinarike

BUČNI PIŠKOTI



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

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

Fotografija je simbolična.

Ko se nam »zalušta« nekaj sladkega, so bučni piškoti prava izbira. Hrustljavi, krhki, slastni in zdravi. Pa dober tek!

SESTAVINE:

- 250 g polnozrnate moke,
- 150 g mletih bučnih semen ali bučne moke,
- 150 g masla,
- 1 večje jajce ali 2 rumenjaka,
- 1 žlice posušenih in zmletih listkov stevije ali kakšnega drugega sladila,
- vanilja, ščepec soli,
- 2 žlički bučnega olja,
- kot dodatek ali za okrasitev: marmelada ali čokoladno-lešnikov namaz, bučna semena, stopljena čokolada ...

POSTOPEK

1. Iz sestavin zgnetemo testo. Naredimo kepo in jo v vrečki shranimo za vsaj 1 uro v hladilniku.
2. Med dva kosa fotije položimo precej mehko in krhko testo in ga enakomerno razvaljamo na slab 1 cm debeline. Testo lahko valjamo tudi kar v vrečki. S kozarcem ali modelčki izrežemo piškote in jih polagamo na pekač obložen s papirjem za peko ali silikonsko podlago.
3. Pečemo v prej ogreti pečici na 180 °C od 10 do 15 minut, da dobijo lepo zlatorumeno barvo.
4. Postrežemo jih lahko v košarici ali skledici (lahko po dve zlepite skupaj z marmetado). Če želite malo drugačno postrežbo, jih ponudite na krožniku na primer s čokoladno mrežo in vaniljevim sladoledom.