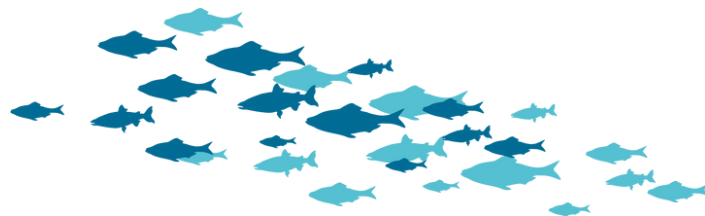




KNJIGA RECEPTUR

MEDITERANSKA KUHINJA





KAZALO

ROLADICE LOKARDE, KREMA MLADE BLITVE S FETA SIROM	3
SIPIN RAGU, POLENTA, OHROVTOV ČIPS	4
GOF, PIRE SLADKEGA KROMPIRJA IN KAVE, PASTINAKOV ČIPS	5
JAGNJEČJI KOTLETI Z ZELIŠČNO SKORJICO	6
SKIOUFIHTA-SVEŽE TESTENINE S KRETE	8
SOUTZOUKAKIA-GRŠKE MESNE KROGLICE	9
MELOMAKARONA-BOŽIČNI PIŠKOTI	11

ROLADICE LOKARDE, KREMA MLADE BLITVE S FETA SIROM

Sestavine za 6 oseb:

1 kg lokarde
500 g mlade blitve
125 g feta sira
150 g mlade čebule
1 strok česna
50 g oljčnega olja
1 žlička dimljene paprike
1 paket vlečenega testa
sol
popper



Priprava:

Lokardo očistimo kosti in narežemo na kockice.

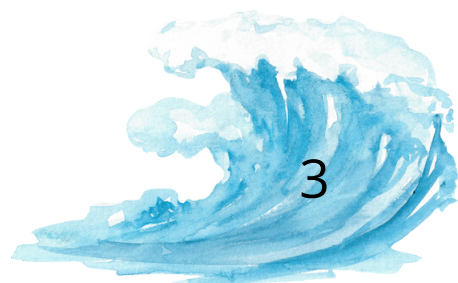
Začinimo s soljo in poprom, dodamo drobno seseklano mlado čebulo in dimljeno papriko.

Začinjeno zmes sotiramo v ponvi. Pustimo, da se ohladi.

Blitvo očistimo, blanširamo in ocedimo. Blitvo damo v blender, dodamo feto, pol stroka česna, solimo in popramo. Zblendamo v fino kremo. Vlečeno testo narežemo na trakove 10x15 cm. Testo pokapljamo z oljčnim oljem. Dve žlici nadeva zavijemo v testo (2 plasti) v obliko »TOBLERONE«.

Spečemo v ponvi na malo olja.

Serviramo s kremo blitve.



SIPIN RAGU, POLENTA, OHROVTOV ČIPS

Sestavine za 6 oseb:

1 kg sipe

200 g polente

1 l mleka

400 g mascarpone sira

1 žlica kurkume

sol, poper

500 g rumene čebule

300 g korenja

200 g pastinaka

150 g gomolja zelene

500 g kodrolistnega ohrovta

1 žlica mediteranskih začimb

1 žlica paradižnikove mezge

100 g oljčnega olja

vino za kuhanje



Priprava:

Sipe očistimo in narežemo na manjše kose. Nato jih zmeljemo v aparatu za mletje mesa. Čebulo očistimo, sesekljam in dušimo na oljčnem olju. Korenasto zelenjavo zmeljemo ali drobno sesekljam in dodamo čebuli. Dodamo še zmleto sipo. Dodamo mediteranske začimbe, sol, poper, paradižnikovo mezgo in zalijemo z vinom. Kuhamo 45 minut na nizki temperaturi.

Ohrovt ocvremo v vročem olju (140°C) 5-7 minut. Odcedimo na papirnati brisači. Polento skuhamo v mleku. Med kuhanjem dodamo žličko soli in žličko kurkume. Na koncu vmešamo mascarpone. Ragu serviramo na kremni polenti in dekoriramo s čipsom.

GOF, PIRE SLADKEGA KROMPIRJA IN KAVE, PASTINAKOV ČIPS

Sestavine za 6 oseb:

1 kg gofa

600 g sladkega krompirja

300 g rumene čebule

200 g pastinaka

100 g masla

sol, poper

150 g oljčnega olja

1 espresso

kisana stebila mladega česna



Priprava:

Gofa očistimo in filiramo. Fileje narežemo na porcijske kose. Solimo, popramo in premažemo z oljčnim oljem.

Sladki krompir olupimo, narežemo na manjše kose in na pol skuhamo. Čebulo sesekljamo in na oljčnem olju dušimo. Kuhani sladki krompir dodamo dušeni čebuli, solimo, popramo. Damo v blender, dodamo espresso in maslo ter zblendamo v gladko kremo.

Pastinak na mesoreznico narežemo na tanke rezine.

Cvremo v olju do bakrene barve.

Fileje gofa opečemo na žaru. Serviramo s kremo sladkega krompirja in okrasimo s pastinakovim čipsom in kislimi stebli mladega česna.



JAGNJEČJI KOTLETI Z ZELIŠČNO SKORJICO, DUŠENA ZELENJAVA

JAGNJEČJI KOTLETI Z ZELIŠČNO SKORJICO

Sestavine:

8 kotletov
2 žlici extra deviškega oljčnega olja
sol
sveže mleti poper

Sestavine za zeliščno skorjico:

1 skodelica svežih drobtin
½ skodelice ribanega sira Kefalotyri
(ali parmezan)
2 žlici svežega peteršilja (seseklano)
1 žlica svežega timijana
1 žlica svežega origana (seseklano)
1 strok česna (sesekljan)
naribana lupina 1 limone
2 žlici oljčnega olja



Priprava:

Za skorjico v skledi zmešamo vse sestavine. Pustimo počivati.

Kotlete namažemo z oljčnim oljem in dobro začinimo s soljo in poprom. V vroči ponvi jih opečemo po 2 minuti na vsaki strani.

Sestavine za zeliščno skorjico enakomerno namažemo na kotlete. Dobro pritisnemo, da drobtine ne odpadajo.

Kotlete položimo na pekač in jih pečemo v predgreti pečici na 200°C 10-12 minut za srednje pečeno. Če želimo meso bolj pečeno, podaljšamo čas pečenja. Meso pred serviranjem pustimo počivati 5 minut.



DUŠENA ZELENJAVA



Sestavine:

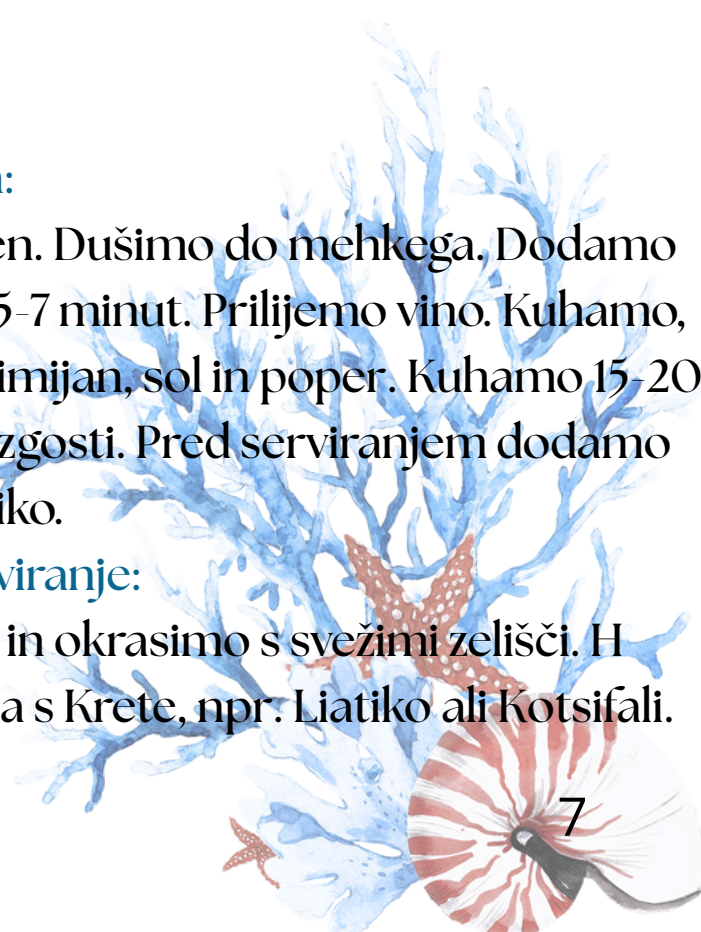
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 čebula (sesekljana)
- 2 stroka česna (sesekljana)
- 1 rdeča paprika (narezana na drobne kocke)
- 1 bučka (narezana)
- 1 jajčevec (narezan)
- 2 zrela paradižnika (naribana)
- $\frac{1}{2}$ skodelice zelenega fižola
- 1 žlička svežega rožmarina (sesekljanega)
- 1 žlička svežega timijana
- sol
- sveže mleti poper
- $\frac{1}{4}$ skodelice suhega belega vina
- $\frac{1}{4}$ skodelice sveže bazilike (sesekljane)

Priprava:

Segrejemo olje in dodamo čebulo in česen. Dušimo do mehkega. Dodamo papriko, bučke, jajčevec in fižol. Kuhamo 5-7 minut. Prilijemo vino. Kuhamo, da povre. Dodamo paradižnik, rožmarin, timijan, sol in poper. Kuhamo 15-20 minut, da se zelenjava zmehča in omaka zgosti. Pred serviranjem dodamo svežo baziliko.

Predlog za serviranje:

Kotlete položimo na dušeno zelenjavo in okrasimo s svežimi zelišči. H kotletom ponudimo kozarec rdečega vina s Krete, npr. Liatiko ali Kotsifali.



SKIOUFIHTA-SVEŽE TESTENINE S KRETE

Sestavine za testenine:

200 g polnozrnate moke
400 g moke 00 (ali mehke moke)
300 g mlačne vode
sol
5 žlic oljčnega olja

Sestavine za postrežbo:

3-4 žlice oljčnega olja
sol
2 žlici masla
pol stroka česna
1 žlica timijana
popper
30 g sira mizithra (ali fete)



Priprava:

Sestavine za testenine zgnetemo v voljno testo. Testo zavijemo v prozorno folijo in damo počivat za pol ure. Spočito testo oblikujemo.

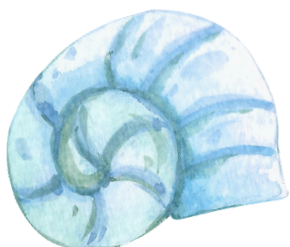
Serviranje 1:

Testenine skuhamo v piščančji osnovi, odcedimo in prelijemo z oljčnim oljem.

Serviranje 2:

Testenine skuhamo v piščančji osnovi, odcedimo, pomešamo z maslom, timijanom in česnom, popramo in potresemo z nadrobljenim mizithra sirom.

Pokapljamo z oljčnim oljem.



SOUTZOUKAKIA-GRŠKE MESNE KROGLICE

Sestavine za kroglice:

2 rezini kruha (ne svežega)

1/3 skodelice mleka (mi smo uporabili rdeče vino)

70 dag mlete puste govedine

1 mala bela čebula, sesekljana

3 stroki sesekljanega česna

2 jajci

1 žlička kumina (začimbo je prinesel Stelios s seboj, ni enako kot naša kumina)

½ žličke mletega cimeta

½ žličke suhega origana

½ skodelice sesekljanega peteršilja

sol

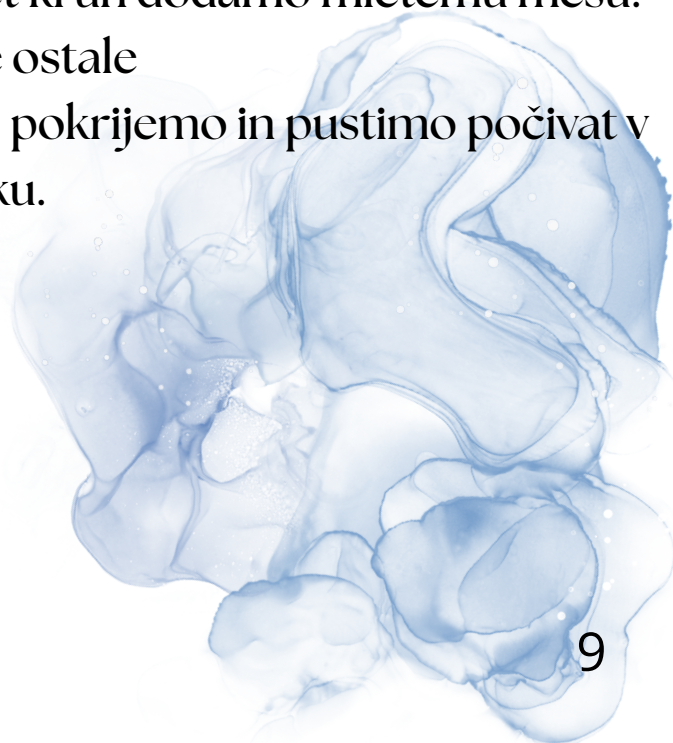
popper

oljčno olje

Kruh namočimo v mleku oz vinu. Ožet kruh dodamo mletemu mesu.

Dodamo vse ostale

sestavine in dobro premešamo. Maso pokrijemo in pustimo počivat v hladilniku.



Sestavine za omako:

2 žlici extra deviškega oljčnega olja
1 srednje velika bela čebula, sesekljana
2 stroka sesekljanega česna
½ skodelice suhega rdečega vina
850 g konzerva pelatov
1 lovorjev list
¾ žličke mletega kumina
½ žličke cimeta
½ žličke sladkorja
sol
popper



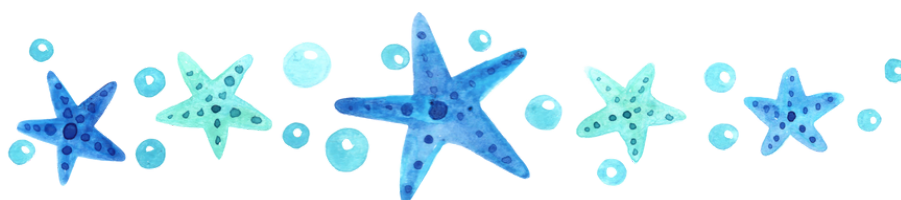
Priprava:

V večji ponvi segrejemo olje, dodamo čebulo in rahlo prepražimo. Dodamo česen, pražimo še minuto. Prilijemo vino in kuhamo, da se zreducira do polovice. Dodamo pelate, ki jih med dodajanjem s prsti mečkamo. Dodamo vse ostale sestavine, zavremo, znižamo temperaturo in počasi kuhamo 15 minut.

Iz mase za kroglice oblikujemo polpete, ki jih nalagamo v namaščen pekač. Polpete prelijemo s pripravljeno omako in pečemo v segreti pečici na 200 °C 40-45 minut.

Pečene mesne kroglice pokapljamo z ekstra deviškim oljčnim oljem in potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Serviramo s krompirjem, rižem ali orzom.



MELOMAKARONA-BOŽIČNI PIŠKOTI

Sestavine:

15 ml naribane pomarančne lupine
355 ml sveže stisnjenega pomarančnega soka
705 ml rastlinskega olja
45 ml medu
80 ml konjaka
200 g sladkorja
105 g mletih orehov
4 ml mletih klinčkov
5 ml mletega cimeta
1200 g moke
1 žlica + 1.5 žličke pecilnega praška
11 ml sode bikarbone
Sirup za pomakanje:
235 ml medu, 30 ml vrele vode

Posip:

140 g mletih orehov, 30 g sezama

V večji posodi zmešamo pomarančno lupino, pomarančni sok, olje, med, konjak, sladkor, mlete orehe, klinčke in cimet.

V manjši posodi zmešamo 3 skodelice moke s pecilnim praškom in sodo in dodamo sestavinam v večji posodi. Počasi dodajamo preostanek moke in gnetemo. Testo damo počivat.

Piškote oblikujemo tako, da vzamemo cca 30 g testa, ki ga oblikujemo v kroglico, ki jo nato na pekaču rahlo sploščimo (do debeline 1 cm), da dobimo piškot ovalne oblike.

Pečemo v segreti pečici na 190°C 10-15 minut. Pečene piškote pustimo počivati 1-2 minuti.



Priprava sirupa:

Med počasi segrevamo. Ko postane tekoč, mu dodamo vrelo vodo. Ohladimo.

Tople piškote damo v posodo s sirupom, pustimo namakati 1-2 minuti.

Piškote odlagamo na pekač ali servirni krožnik, ki je posipan z mešanico orehov in sezama.

Piškote posipamo z orehi tudi po vrhu.

Piškote lahko tudi popolnoma ohladimo in jih nato pomakamo v vroči sirup.

Nikoli pa vročih piškotov v vroči sirup ali hladnih piškotov v hladni sirup.





SREDNJA ŠOLA ZA GOSTINSTVO
IN TURIZEM MARIBOR



**Sofinancira
Evropska unija**

