Jaz pa kuham sam

Enostavni kuharski recepti za mlade

Juha gresova

Potrebuješ:
2,5 dcl vode
2 jušni žlici pšeničnega zdroba Baby
kavno žličko Vegete

Postopek:
Vodo zavreš, malo zmanjšaš temperaturo in dodaš pšenični zdrob in Vegeto. Kuhaš še 10 minut tako, da počasi vre.

Juha sirova

Potrebuješ:
2,5 dcl vode
2 trikotnika Zdenka sira
ščep soli in malo popra
krušne kocke ali zlate kroglice

Postopek:
Vodo zavreš, malo zmanjšaš temperaturo in dodaš sir, sol in poper. Kuhaš še 10 minut tako, da počasi vre.

Juha brokoli

Potrebuješ:
2,5 dcl vode
100 g brokolija (cca 4,5 cvetov)
kavno žličko Vegete
kavno žličko kisle smetane
krušne kocke ali zlate kroglice

Postopek:
Vodo zavreš, malo zmanjšaš temperaturo in dodaš na majhne koščke razrezan brokoli in Vegeto. Kuhaš še 15 minut tako, da počasi vre. Minuto pred koncem dodaš kislo smetano. Če imaš električni mešalnik, vse skupaj preliješ v mešalnik in zmelješ ter preliješ na krožnik.

Juha cvetačna

Potrebuješ:
2,5 dcl vode
100 g cvetače (cca 4,5 cvetov)
kavno žličko Vegete
kavno žličko kisle smetane
krušne kocke ali zlate kroglice

Postopek:
Vodo zavreš, malo zmanjšaš temperaturo in dodaš na majhne koščke razrezano cvetačo in Vegeto. Kuhaš še 15 minut tako, da počasi vre. Minuto pred koncem dodaš kislo smetano. Če imaš električni mešalnik, vse skupaj preliješ v mešalnik in zmelješ ter preliješ na krožnik.

Krušne kocke za juho
Star kruh razrežeš na majhne kocke in jih popečeš na ponvi. Med peko mešaš, da se lepo zapečejo z vseh strani. Lahko dodaš malo masla, ni pa nujno.

Rižota z mesom

Potrebuješ:
2 jušni žlici (s kupčkom) riža (lahko beli, lahko divji riž)
100 g puranja ali piščančja prsa
vodo
kavno žličko vegete
paradižnikova mezga
¼ glave čebule (narezane na majhno)
olje

Postopek:
V posodo zliješ toliko olja, da je dno pokrito, ga segreješ in dodaš čebulo. Mešaš minuto, nato dodaš na majhne koščke narezano meso, pražiš in mešaš, dodaš vegeto, riž , še enkrat premešaš in zaliješ z 2,5 kratno količino vode, kot je riža. (riž odmeriš v skodelico in to je enota za vodo). Če imaš mezgo v tubi, je dodaš 1 cm, če jo imaš v posodici pa eno kavno žličko. Kuhaš 20 minut tako, da mirno vre.

Rezanci s sirovo omako

Potrebuješ:
rezance po občutku lakote
2 trikotnike topljenega sira
1 dcl mleka
poper

Postopek:
Rezance skuhaš v slani vodi in jih odcediš.

Za omako pogreješ mleko, ga ne zavreš in dodaš sir. Kuhaš nekaj minut, da se sir razpusti in omaka postane gladka, med kuhanjem malo mešaš, na koncu še malo popopraš. Če se ti zdi omaka pregosta, dodaš še malo mleka. Če se ti zdi omaka preredka, pa dodaš še en trikotnik sira.

Odcejene rezance dodaš omaki in z vilicami previdno premešaš.

Špageti Boloneze

Potrebuješ:
špageti po občutku lakote
100 g mletega mesa (goveje in svinjsko)
kavno žličko vegete
paradižnikova mezga
¼ glave čebule (narezane na majhno)
olje

Postopek:
Špagete skuhaš v slani vodi in jih odcediš.V posodo zliješ toliko olja, da je dno pokrito, ga segreješ in dodaš čebulo. Mešaš minuto, nato dodaš mleto meso, pražiš in mešaš, dodaš vegeto, lahko še kakšne druge začimbe (peteršilj, timijan…). Če imaš mezgo v tubi, je dodaš 1 cm, če jo imaš v posodici pa eno kavno žličko. Kuhaš 20 minut tako, da mirno vre.
Omako preliješ čez špagete.

Špageti Carbonara

Potrebuješ:
špageti po občutku lakote
100 g pečene slanine, narezane na kocke
2 trikotnike topljenega sira
1 dcl mleka
Poper

Postopek:
V posodi prepražiš slanino, nato dodaš mleko, malo počakaš in dodaš sir. Kuhaš nekaj minut, da se sir razpusti in omaka postane gladka, med kuhanjem malo mešaš, na koncu še malo popopraš. Če se ti zdi omaka pregosta, dodaš še malo mleka. Če se ti zdi omaka preredka, pa dodaš še en trikotnik sira.

Pečeni losos

Potrebuješ:
file lososa (5 x 12 cm)
sol
olivno olje

Postopek:
Na dobro segreto ponev položiš lososa, pečeš 15 s , po vrhu pokapljaš z oljem in malo posoliš. Nato meso obrneš, pečeš 3 minute, obrneš, pečeš še 3 minute.

Potrebuješ:
tri vejice peteršilja (samo liste),
2 stroka česna,
čajno žličko soli,
3-4 jušne žlice olivnega olja

Postopek;
Peteršilj in česen sesekljaš, zmešaš in preliješ z oljem.

Naravni zrezek

Potrebuješ:
zrezek puranji ali goveji ali svinjski cca 150 g
sol, poper
olje ali maslo

Postopek:
Meso najprej posoliš in popopraš ter naoljiš. Pustiš, da stoji od 20 minut do 1 h. Položiš ga na dobro segreto ponev , pečeš tri, štiri minute, nato meso obrneš. Pečeš še tri, štiri minute. Puranje oziroma piščančje meso je tako gotovo. Če pečeš svinjino oziroma govedino pa postopek še dvakrat ponoviš.

Pečeni piščanec

Potrebuješ:
Kos piščanca (bedro, peruti..)
sol, poper ali vegeto
olje

Postopek:
Meso par krat zarežeš, da se bo lažje prepeklo. Nato ga posoliš in popopraš ter naoljiš. Namesto soli in popra lahko uporabiš vegeto. Pustiš, da stoji od 20 minut do 1 h. Položiš ga na dobro segreto ponev, pečeš pet minut, nato meso obrneš in pečeš še pet minut.

Pečeni kotlet

Potrebuješ:
2 kotleta
sol, poper ali mešanico začimb
olje ali maslo

Postopek:
Meso najprej posoliš in popopraš ter naoljiš. Pustiš, da stoji od 20 minut do 1 h. Položiš ga na dobro segreto ponev , pečeš tri, štiri minute, nato meso obrneš in pečeš še tri, štiri minute. Postopek še dvakrat ponoviš.

Pečeni puran s sirom

Potrebuješ:
zrezek puranji cca 150 g
sol, poper
olje
2 trikotnika Zdenka sira
1 dcl mleka

Postopek:
Meso najprej posoliš in popopraš ter naoljiš. Pustiš, da stoji od 20 minut do 1 h. Položiš ga na dobro segreto ponev , pečeš tri, štiri minute, nato meso obrneš in pečeš še tri, štiri minute. Meso odstaviš iz ponve na krožnik. V omaki od mesa razkuhaš topljeni sir, počasi dodajaš mleko, da dobiš ustrezno gosto omako. V to omako položiš nazaj meso in še minuto, dve pokuhaš.

Dunajski zrezek

Potrebuješ:
zrezke, ki ne smejo biti mokri, osušiš jih s papirjem,
1 jajce,
2 veliki žlici moke,
3 velike žlice drobtin,
1,5 dcl olja navadnega
papirnate servete ali robčke

Postopek:
V en plitek krožnik streseš moko, v drugega pa drobtine. V globokem krožniku z vilico stepeš jajce (tolčeš z majhnimi krožnimi gibi), dodaš ščep soli (tretjino čajne žličke) in zmešaš. Krožnike postaviš enega za drugim v zaporedju moka, jajce, drobtine. Zrezek povaljaš najprej v moki (to lahko delaš kar z roko), nato ga daš v jajce in si z vilico in žlico pomagaš, da se ves oprime jajčka, nato ga z vilico, ki jo imaš za jajce, preneseš še v drobtine in si z drugo vilico pomagaš, da je ves obdan z drobtinami, na koncu ga lahko prevračaš po drobtinah kar z roko. Tako pripravljene zrezke odložiš na krožnik.

V posodo ali ponev naliješ olje 2 cm visoko,segrevaš in v prav segreto olje z vilico previdno spustiš zrezek. ***
Pečeš ga 4 minute na eni strani in 4 minute na drugi. Med cvrtjem jakost plošče malo zmanjšaš (naj bo na 10, če je 12 stopenj).

Pečene zrezke odložiš na krožnik, na papirnat serviet ali robček, da papir popije maščobo.

*** Kako preveriš, če je olje dovolj vroče? Leseno kuhalnico z ročajem potopiš v olje in če se delajo mehurčki, je ok. To traja enih 5 minut na navadni steklo keramični plošči, na indukcijski ali plinu je precej hitreje.

Pečeni krompir

Potrebuješ:
6 manjših krompirjev (3 večje)
Sol
1 l vode

Postopek:
Krompir opereš, ga položiš v posodo, zaliješ z vodo, da je krompir v celoti pokrit, dodaš sol. zavreš in kuhaš na zmernem ognju ccca pol ure. Nato krompir odliješ, ga olupiš, razrežeš na polovice in na vročem olju popečeš. (na ponev zliješ toliko olja, da je dno prekrito cca 1 mm) Pečeš pet minut na eni strani in 5 minut na drugi strani.

Pire krompir

Potrebuješ:
6 manjših krompirjev (3 večje)
Sol
1 l vode
Jušno žlico masla
1 dcl mleka

Postopek:
Krompir opereš, olupiš in narežeš na manjše koščke. Položiš ga v posodo, zaliješ z vodo, da je krompir v celoti pokrit, dodaš sol, zavreš in kuhaš na zmernem ognju ccca pol ure. Nato vodo odliješ, dodaš mleko in maslo in vse skupaj dobro pretlačiš.

Pommes frittes

Potrebuješ:
6 manjših krompirjev (3 večje)
cca 3 dcl olja
sol

Postopek:
Krompir opereš, olupiš in narežeš na palčke. V ponvi ali posodi olje dobro segreješ, dodaš krompir in pečeš 10 minut. Olja naj bo v posodi cca 4 cm visoko. Rahlo pomešaš, pečeš še minuti, dve in s penovko pobereš pomfri iz olja, polagaš ga na papirnat serviet, ki popije odvečno maščobo. Pretreseš v skledo, posoliš in »premečeš«, da se sol enakomerno porazdeli. 10 minut

Priloga kuhan riž

Potrebuješ:
2 -4 jušne žlice riža
Vodo,
sol

Postopek:
V posodi zavreš 3 krat več vode, kot je riža (oceniš, koliko prostornine je zavzel riž v skodelici in odmeriš 3 krat več vode), vodi dodaš eno malo žličko soli (brez kupčka), ko voda zavre, vržeš notri riž, zmanjšaš jakost plošče, da ne vre prehudo in kuhaš toliko časa kot piše na škatli, običajno je to 12 do 15 minut.

Kruhovi polpeti

Potrebuješ:
¼ kg na kocke narezan star kruh,
2 jajca,
1 dcl mleka,
vegeta
za pest nasekljane čebule
2 jušni žlici olja

Postopek:
Čebulo 2 minuti pražiš v ponvi na segretem olju. Kocke kruha daš v skledo, dodaš prepraženo čebulo, jajca, vegeto, mleko in vse dobro premešaš. Iz mase oblikuješ polpetke, ki jih na ponvi na segretem olju pečeš pet minut na vsaki strani.

Solata s tuno ali puranom ali piščancem

Potrebuješ:
zeleno solato,
paradižnik,
fižol v zrnu, koruzo,
olje, kis, sol
tuna v konzervi ali pečen puran ali pečen piščanec

Postopek:
Oprano in narezano solato, na rezine narezan paradižnik, kuhan fižol in koruzo zmešaš v skledi, dodaš sol, kis in olje in premešaš. Na koncu dodaš tuno iz konzerve in še enkrat na rahlo premešaš. Namesto tune lahko dodaš na trakce narezano puranje ali piščančje meso.

Grška solata

Potrebuješ:
paradižnik,
kumaro,
papriko,
feta sir,
olivno olje, kis, sol, poper

Postopek:
Paradižnik opereš in narežeš na kocke, papriko opereš, očistiš in narežeš na kocke, kumaro opereš, olupiš in narežeš na kocke. Vse skupaj zmešaš v skledi, dodaš sol, kis in olje in premešaš. Na koncu dodaš na kocke narezan feta sir (grški mladi sir) in še enkrat na rahlo premešaš.

Paradižnik z mozzarelo

Potrebuješ:
paradižnik,
mozzarela sir

Postopek:
Paradižnik opereš in razrežeš na 1 cm debele rezine. Na vsako rezino položiš košček mozarele. Lahko pokapljaš z olivnim oljem in potreseš z baziliko.

Palačinke

Potrebuješ:
3 dcl mleka,
1 jajce,
5 jušnih žlic moke,
Ščep soli,
1 jušna žlica olja

Postopek:
Mleko, jajce, sol in moko streseš v mešalnik Tupervare in dobro pretreseš. Ponev malo naoljiš, segreješ, olje odliješ in naliješ toliko mase, da je lepo dno pokrito. Pečeš na visoki temperaturi 2 do 3 minute na eni strani, obrneš z nožem ali lopatko in pečeš 2 minuti še na drugi strani.

Carski praženec

Potrebuješ:
3 dcl mleka,
1 jajce,
5 jušnih žlic moke,
Ščep soli,
1 jušna žlica olja

Postopek:
Mleko, jajce, sol in moko streseš v mešalnik Tupervare in dobro pretreseš. Ponev malo naoljiš, segreješ in vso maso preliješ v ponev. Pečeš na srednji temperaturi 5 do 10 minut na eni strani, previdno obrneš z nožem ali lopatko in pečeš 5 minuti še na drugi strani. Z nožem in vilico razrežeš omleto na manjše koščke. Pretreseš na krožnik in bogato posladkaš s sladkorjem. Dodaš lahko tudi rozine ali marmelado.

Topli sendvič 1

Potrebuješ:
kruh,
maslo,
česen

Postopek:
Rezino kruha namažeš z maslom in posuješ z drobno nasekljanim česnom. 10 minut pečeš v pečici.

Topli sendvič 2

Potrebuješ:
kruh,
kisla smetana,
sir za pizzo,
origano

Postopek:
Rezino kruha namažeš s kislo smetano, posuješ z naribanim sirom za pico in origanom. 10 minut pečeš v pečici.

Topli sendvič 3

Potrebuješ:
kruh,
maslo,
poli salama,
sir za pizzo

Postopek:
Rezino kruha na tanko namažeš z maslom, dodaš na tanke rezine narezano Poli salamo, posuješ z naribanim sirom za pico. 10 minut pečeš v pečici.

Kruhov cmok ali štruca

Potrebuješ:

250 g starega belega kruha (lahko je tudi črn, če ti ostane)

1 dcl mleka,

4 jajca,

1 mala čebula,

peteršilj, sol, poper

2 jušni žlici olja

Kuhinjska krpa in sukanec

Postopek:

Kruh narežeš na majhne kocke. Čebulo nasekljaš in prepražiš na olju, toliko da porumeni. Prepraženo čebulo dodaš kruhu, prav tako mleko, jajca (ki jih pred tem stepeš v drugi posodi), na drobno nasekljan peteršilj ter sol in poper po okusu. Vse skupaj dobro premešaš s kuhalnico in nato kar z rokami oblikuješ štručko, ki jo zaviješ v kuhinjsko krpo. Vse skupaj povežeš s sukancem in v vreli vodi skuhaš (cca 20 minut). Kuhano odviješ in razrežeš na rezine.

Maso lahko tudi oblikuješ v cmoke, ki jih prav tako skuhaš v vreli vodi. V tem primeru, masi dodaj še 1 polno žlico moke, da se cmoki ne bodo razkuhali.

Sir Brie v listnatem testu

Potrebuješ:

sir Brie

1 polo oziroma kocko listnatega testa

1 jajce

Postopek:

Listnato testo razpreš (če je v kocki, ga razvaljaš) in na sredino položiš sir, ki ga po potrebi lahko razrežeš na manjše kose in razporediš po sredini. Jajce stepeš in z njim bogato namažeš robove testa. Testo z vseh štirih strani prepogneš, da sir popolnoma »skriješ« v testu. Z ostalim jajcem namažeš testo še po vrhu, lahko posuješ s sezamom in pečeš na 170^0C 30 minut.

Puranov zrezek s pršutom v listnatem testu

Potrebuješ:

puranov zrezek

1 polo oziroma kocko listnatega testa

1 rezina pršuta (ali šunke)

1 jajce

Postopek:

Puranov zrezek na hitro, z obeh strani, popečeš v ponvi. Počakaš, da se malo ohladi. Listnato testo razpreš (če je v kocki, ga razvaljaš) in na sredino položiš meso, na meso pa rezino pršuta. Jajce stepeš in z njim bogato namažeš robove testa. Testo z vseh štirih strani prepogneš, da meso popolnoma »skriješ« v testu. Z ostalim jajcem namažeš testo še po vrhu, lahko posuješ s sezamom in pečeš na 170^0C 30 minut.

Piščanec z indijskimi oreščki

Potrebuješ:

1 kos piščančjih prsi

1 zeleno papriko

1 rdečo papriko

1 belo čebulo

100 g indijskih oreščkov

stekleničko omake Sweet chili sauce for chicken (Pantai)

sončnično olje

riž Basmati

Postopek:

Indijske oreščke na suho prepražiš v ponvi in jih pretreseš v skodelico. Meso razrežeš na majhne koščke in ga v ponvi spečeš na cca 3 mm olja.

Riž skuhaš po navodilih na embalaži.

Papriki in čebulo razrežeš na koščke približne velikosti 2 krat 2 cm. Če imaš na razpolago še eno ponev z višjim robom ali posodo, v njej na olju na hitro prepražiš koščke paprike in čebule (5 minut), nato zaliješ z omako, dodaš pečeno meso in prepražene oreščke. Segrevaš, da zavre in jed je pripravljena.

Serviraš ob kuhanem rižu.

Bajadera

Potrebuješ:

400 g sladkorja

2 dl vode

250 g masla ali margarine

300 g zmletih polnozrnatih keksov Leibniz

300 g zmletih orehov

Preliv:

100 g jedilne čokolade

3 žlice olja

Postopek:

V vrelo vodo dodaš sladkor. Mešaš, dokler se sladkor ne raztopi. Dodaš maslo (ali margarino), dobro premešaš ter dodaš še orehe in kekse.

Počakaš, da se masam malo ohladi, nato jo razporediš po pekaču približno 2 cm visoko. Čokolado in olje raztopimo nad soparo (ali v posodi na nizki temperaturi) ali v mikrovalovni pečici in enakomerno poliješ po bajaderi.

Ohlajeno bajadero razrežeš na koščke.

Kekse lahko zdrobiš v multipraktiku ali pa jih v PVC vrečki zdrobiš s kuhinjskim valjarjem (lahko uporabiš steklenico piva ☺)

Sladica

Potrebuješ:

400 g sladkorja

2 dL vode

250 g masla ali margarine

300 g zmletih polnozrnatih keksov Leibniz

300 g zmletih orehov

2 pesti rozin, namočenih v rum

vafli za napolitanke

vanilijev puding

0,4 L mleka

Preliv:

100 g jedilne čokolade

3 žlice olja

Postopek:

Sladico pripraviš v pekaču ali posodi primerne oblike.

Kekse lahko zdrobiš v multipraktiku ali pa jih v PVC vrečki zdrobiš s kuhinjskim valjarjem (lahko uporabiš steklenico piva ☺)

V vrelo vodo dodaš sladkor. Mešaš, dokler se sladkor ne raztopi. Dodaš maslo (ali margarino), dobro premešaš ter dodaš še orehe in kekse.

Počakaš, da se masam malo ohladi, nato jo razporediš po poli vaflja. Maso prekriješ z drugo polo vaflja.

Čokolado in olje raztopiš nad soparo (ali v posodi na nizki temperaturi) ali v mikrovalovni pečici in enakomerno poliješ po vrhu.

Ko se vse skupaj ohladi, skuhaš puding (po navodilih na vrečki) s tem, da količino mleka malo zmanjšaš, da je puding bolj gost. KO se puding malo ohladi, ga poliješ po vrhu. Sladica naj počiva na hladnem nekaj ur. Nato previdno razrežeš na kose in serviraš na krožniku.

Piškoti iz ovsenih kosmičev

Potrebuješ:

75 g margarine ali masla

125 g grobih ovsenih kosmičev

75 g sladkorja

1 jajce

50 g mehke bele moke

1 zvrhana žlička pecilnega praška

Postopek:

V ponvi razpustiš maslo, dodaš ovsene kosmiče in jih med mešanjem rahlo prepražiš. Primešaš še 1 žlico sladkorja in ga prav tako porjaviš. Pretreseš v posodo in dodaš preostali sladkor, jajce, moko in pecilni prašek.

Iz testa oblikuješ kot lešnik velike kupčke (kar z rokami) in jih polagaš na peki papir.

Pečeš na 175°- 200°C, 12-15 min.

Pina dorada (ananas)

Potrebuješ:

1 ananas

3 do 5 žlic rjavega sladkorja

1 vanilijev puding

0,5 L mleka

rum

Malibu

cimet

Postopek:

Ananas prerežeš na pol in obe polovici previdno izdolbeš. Izdolbeni ananas razrežeš na majhne koščke, ki jih v ponvi prepražiš skupaj s sladkorjem. Ko se sladkor raztopi, preliješ z rumom in flambiraš (po želji, količina ruma in čas flambiranja vplivata na okus ruma v sladici).

Vanilijev puding skuhaš po navodilih na vrečki.

Flambirane ananasove kocke preložiš v ananasovi p«posodi« in preliješ s še toplim pudingom.

Jabolčni zavitek

Potrebuješ:

1 polo listnatega testa (če je v obliki kocke, ga razvaljaš)
3 sladka jabolka
sladkor
cimet

Postopek:

Jabolka razrežeš na tanke rezine, odstraniš sredico s peškami. Po polovici testa razporediš jabolčne rezine, jih pretreseš s sladkorjem in cimetom po okusu. Zaviješ v rolo, prestaviš na pekač, na peki papir in v pečici pečeš 40 minut pri 180 ^{o}C.

Sirov zavitek

Potrebuješ:

1 polo listnatega testa (če je v obliki kocke, ga razvaljaš)
100 g skute
pest rozin
1 jajce
sladkor
cimet

Postopek:

Skuto, jajce in sladkor (po okusu) zmešaš in razporediš po polovici testa. Potreseš z rozinami in cimetom po okusu. Zaviješ v rolo, prestaviš na pekač, na peki papir in v pečici pečeš 40 minut pri 180°C.

Pripravila in uredila: Polona Mežnar

Kamnik, 2013