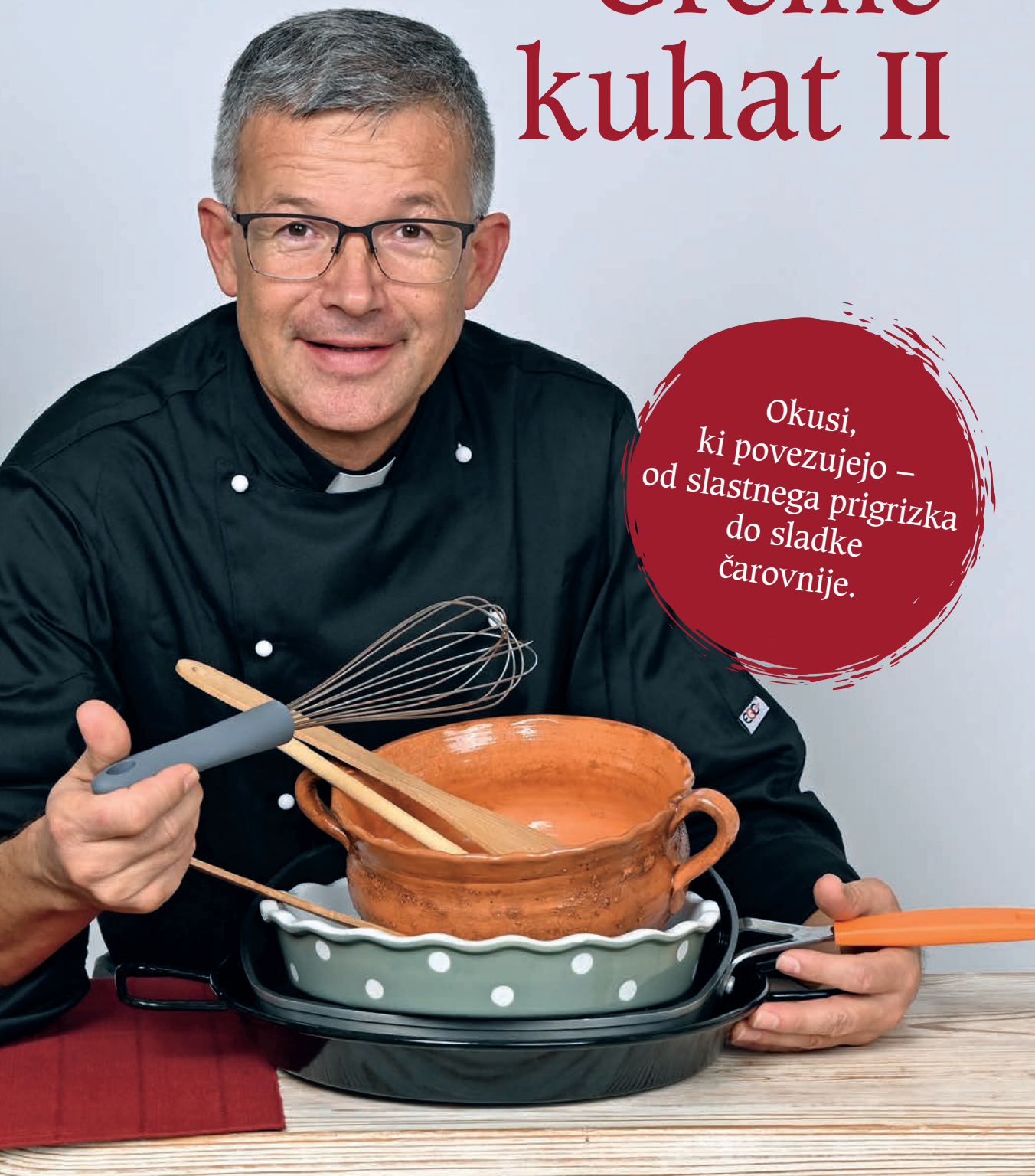


Gremo kuhat II

Okusi,
ki povezujejo –
od slastnega prigrizka
do sladke
čarovnije.



Kazalo

■ POZDRAV IZ KUHINJE

8



■ PRIGRIZKI

- Parmezanove »lizike« 12
- Ocvrta mocarela 14
- Primorski kruhki 16
- Slana »cigara« 17
- Mini sendviči iz modelčkov za piškote 18
- Kubanski sendvič 20
- Mini pice 22
- Kruhove kroglice s salamo in sirom 23



■ JUHE

- Kremna zelenjavna juha z žafranom 26
- Kremna juha iz jajčevcev (melancanov) 28

- Kremna juha iz hokaido bučk s kisló smetano in bučnimi semeni 26
- Česnova juha 30
- Česnova kremna juha 31
- Kremna porova juha 32
- Čebulna kremna juha v bombetkah 34
- Čebulna juha 36
- Markova kremna krompirjeva juha 38
- Krompirjeva juha 39
- Rumena kremna juha 40
- Juha iz rumenega korenja 41
- Brokolijeva juha z bučkami 42
- Peteršiljeva juha 44
- Kremna juha iz bele nadzemne kolerabe 46
- Kumarična juha 48
- Juha iz prosene kaše 50
- Bistra juha iz rumene kolerabe 51
- Zelenjavna juha s stročjim fižolom 52
- Zelenjavna juha s stroki mladega graha 53
- Zelenjavna juha s skutinimi žličniki 54
- Lahka zelenjavna juha 56
- Goveja juha 58
- Preprosta zelenjavna juha 60
- Šara gospe Jožice 61
- Juha ramen 62
- Fižolova juha 64
- Mamin ričet 66
- Ješprenjeva juha 68

- Krompirjev golaž 70
- Pasulj 71



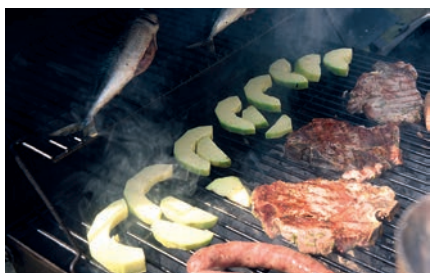
■ GLAVNE JEDI

- Chili con carne 74
- »Palačinke« iz vlečenega testa, z zelenjavo in jajcem 76
- Gratinirane porove palačinke 78
- Kaneloni s špinačo in slano skuto ter solata »z deske« 80
- Ocvrt sojin tofu in bučke v omaki 82
- Ocvrt dušen por v pivskem testu z mladim krompirčkom 84
- Slana zelenjavna pita 86
- Ocvrti šampinjoni s parmezanom 88
- Polenta s pršutom in popečenimi paradižniki 90
- Mesni burek 92
- Sirov burek 93
- Burger z ocvrto čebulo 94
- Markov burger 96
- Hamburger s tekočim rumenjacom v sirovi srajčki 98
- Pica (klasika, kmečka) 100
- Piščanec z dušeno zelenjavo in toastom 102
- Piščančji takitosi z guacamole omako 104
- Piščančje palčke s pire krompirjem 106
- Burrito z mesno-zelenjavnim nadevom 108
- Polnjena piščančja bedra 110
- Piščančje prsi s špinačo 112
- Piščančje prsi s kurkumo in kuskusom 114
- Spomladanski zavitki z mletim mesom in porom 116
- Svinjski medaljoni s krompirjevimi krhliji na čebulni posteljici 118
- Flambirani svinjski kareji 120
- Rostbif s hitro praženim krompirjem in paradižnikovo solato 122
- Špageti z zelenjavo in feta sirom 124
- Testenine z na žaru popečeno zelenjavo in sirom za žar 126
- Špageti alla gricia 128
- Riž z blitvo 130
- Rižota 132
- Ajdova kaša z zelenjavo in piščančjim mesom 134
- »Rože« iz bučk in šunke na posteljici iz umešanih jajc 136
- Tortilja čips s piščančjim mesom 138
- Solata kot glavna jed 140
- Polnjene paprike 142



■ MORSKE JEDI

- Ribji brodet 146
- Črna rižota z lignji 148
- Ocvrti lignji 150
- Polnjeni lignji 152
- Ocvrt brancin z rožmarinovim krompirjem 154
- Školjke (vongole) s pol širokimi rezanci 156
- Pad thai (praženi rezanci po tajsko) 158
- Andrejevi repki 160
- Tuna na pladenjčkih iz ocvrtega testa 162
- Testenine z lososom in belo omako 164



■ JEDI NA ŽARU

- Piščanec na žaru s pistacijami 168

- Zrezki na žaru in bučke z gorgonzolo 170
- Škampi na žaru 172
- Mešana mesno-zelenjavna žar plošča 174



■ SLADICE

- Brownie (»rjavček«) 178
- Hitra jagodna torta 180
- Ledena torta (BE-MA) 182
- Presna pomarančna torta 184
- Mandljeva rezina 186
- Bananina krema 188
- Bela krema s konjakom 190
- Maskarpone z belo čokolado 192
- Lešnikova pena s sladoledom 194
- Cimetov sladoled 196
- Limonin sladoled 198
- Skriti sladoled 200
- Jabolčna pita 202
- Kanoli 204
- Biskvitna rulada z marmelado 206
- Biskvitna rulada s sladoledom 208
- Irska kava 210
- Praženec (šmoren) 212
- Mini pohorske omlete 214

- Hrustljave palčke z vaniljevo kremo 216
- Churros (izg: [Čúros]) 218
- Princeske 220
- Millefoglie 222
- Čokoladna pita 224
- Biskvitne lunice z orehi 226
- Piškoti (polžki) 228
- Zdrobov narastek z mareličnim prelivom 230
- Žepki z nutelo in lešniki 232
- Vroči gin 234
- Loukoumades (grška sladica) 236
- Potica (moja potica za OŠ Alojzija Šuštarja) 238
- Matejina grmada 240
- Bernardini vafli s sadjem in kremo 242



■ DIETE

- **Matevževa dieta**
(brez oreškov in mleka)
 - Milijonska juha 246
 - Piščanec s karijem in zelenjavo 248
 - Bananin kruh 250



- **Anjina dieta**
(brez laktoze in glutena)
 - Kremna juha iz brokolija in cvetače 252
 - Kremna piščančja rižota 254
 - Lava cake 256



- **Katarinina dieta**
(brez glutena, jajc in mleka)
 - Lečina juha 258
 - Cvetačni zrezki in pire krompir 260
 - Brownie z lešniki 262



Pozdrav iz kuhinje

V današnji zahodni kulturi, kjer vedno nekam hitimo, se nekateri ljudje med delovnimi dnevi hranijo v službah ali šolah, kjer je zagotovljena topla prehrana. Mnogi se čez dan prebijejo s prigrizki, sadjem ali sendviči, šele zvečer pa lahko v miru pojedjo kaj toplega. Zato je toliko bolj dragocen čas, ko si obrok skuhamo sami. Takrat si lahko pripravimo tisto in toliko, kot imamo radi, ter si jed začinimo po svojem okusu. Čeprav kuhanje zahteva nekaj časa, je – sploh če radi kuhamo – prava mala »terapija« za dušo in telo.



Pripravimo si raznolike in zdrave obroke

Večkrat me ljudje vprašajo, kako naj jedo, da bodo jedli zdravo. Osebnostno sem pristaš tega, da jemo pestro in raznoliko hrano – toliko, kolikor je dovolj, ne pa preveč. Del zdravega prehranjevanja naj bo tudi gibanje. Ni namreč težava v tem, da včasih pojemo preveč, temveč v tem, da zaradi premalo gibanja porabimo premalo energije. Gibanje pomaga telesu, da se nadiha in sprosti, kar pozitivno vpliva na prebavo in presnovo vsega, kar zaužijemo.



Dragoceni čas skupnega kuhanja

Rad kuham sam. Toda če so ob meni ljudje, ki radi kuhajo, z veseljem izkoristim priložnost, da kuhamo skupaj. Takrat med nami vlada posebna energija. Vsak postori nekaj: nekdo meša, drugi lupi, tretji reže ... in kosilo je kar naenkrat pripravljeno! Večkrat sem kahal tudi z družinami otrok z duševnimi ali telesnimi ovirami. Kako lepo je videti, ko vsi – tudi ti otroci – skušajo pri kuhi prispevati, kar zmorejo. In uganete, kaj? Skupaj pripravljene jedi vedno teknejo bolje – saj smo vsi sodelovali.

Kadar skupaj z otroki pripravljamo obroke, jih s tem opremljamo za življenje. Tako bodo znali tudi zase skuhati nekaj dobrega in jim ne bo treba čakati v vrsti za kebab ali v McDonald'su. Čas skupnega kuhanja nam pomaga, da z otroki lažje začnemo pogovor – ne glede na zahtevnost njegove vsebine. Večjim otrokom lahko damo izziv, naj enkrat ali večkrat na teden pripravijo kosilo za vso družino. Tako jim dajemo potrditev, da zmorejo, jim krepimo samozavest ter jih učimo skrbeti tudi za druge.



Izbor primernega jedilnika

Primeren jedilnik lažje izberemo, če si zastavimo štiri vprašanja:

Koliko časa imam na voljo?

Kaj imamo na vrtu, v hladilniku in v skrinji?

Kaj moji gostje radi jedo?

Ali gre za običajen obrok ali za posebno priložnost?

Čas: Kadar nimamo veliko časa, skuhamo kaj preprostega.

Kaj že imamo: Pogosto imamo na vrtu, v hladilniku ali skrinji dovolj sestavin, da z nekaj domišljije pričaramo čudovit obrok.

Kdo so moji gostje: Če poznamo svoje goste, se lahko prilagodimo njihovem okusu. Včasih je lepo, če vsakemu namenimo del pozornosti – enemu prilagodimo predjed, drugemu glavno jed, tretjemu sladico.

Kakšen obrok pripravljamo: Običajen obrok je lahko preprost, za posebne priložnosti pa pripravimo kaj posebnega. Vendar naj bodo tudi praznične jedi take, da za pripravo ne porabimo preveč časa – škoda bi bilo, da bi polovico prazničnega dne preživeli za štedilnikom (kot moj prijatelj, ki je pet ur dušil petelina za kosilo).

Ko pripravljamo mizo, ne pozabimo, da jemo tudi z očmi. Lepo je, če hrane na krožniku ni preveč in če nas s postavitvijo ter barvami pritegne že pogled. Če okusne jedi spremljajo urejena miza s pogrinjki, nežna glasba in prijazen pogovor, se počutimo sproščeno, cenjeno in hvaležno – hrana pa nam še bolj tekne.



»Življenje je več kot jed.«

Za kristjane ima skupno uživanje hrane zelo poseben, duhovni pomen.

Tudi evharistija se vsak dan po cerkvah po vsem svetu dogaja pri mizi – pri mizi zadnje večerje. V mnogih redovnih skupnostih imajo navado, da eden izmed njih v prvem delu obroka na glas bere kakšno duhovno, spodbudno besedilo.

Tako poleg hrane za telo jedci hranijo tudi svojega duha.

V moji knjigi vam iz istega razloga ponujam številne misli znanih in neznanih avtorjev, ki vas bodo – upam – razvedrile in navdihnile. Zgled redovnikov in redovnic nas opominja, da pri naši mizi niso dobrodošli mobilni telefoni in druga zabavna tehnologija. Raje izkoristimo ta čas, da si pogledamo v oči in si povemo kaj lepega.



Želim vam obilo užitkov ob kuhanju, preizkušanju novih receptov, okušanju ter tkanju pristnih medsebojnih vezi.

(Marko Čížman)







Prigrizki

Prigrizki so lahko uvod v obrok – okusna napoved, da se za mizo obeta nekaj posebnega. Lahko pa so sproščen spremljevalec druženja, elegantna spremljava kozarcu rujnega ali preprosto hitra rešitev, ko želimo zaužiti nekaj malega, a okusnega. Ne glede na priložnost, vedno navdušijo s svojo domiselnostjo, videzom in kombinacijami okusov.

V tem poglavju boste našli zbirko prigrizkov, ki so preprosti za pripravo, a vedno polni značaja. Od hrustljavih parmezanovih »lizik« in ocvrte mocarele, do slanih »cigar« in kruhovih kroglic, ki bodo izginile s krožnika, še preden jih boste uspeli postaviti na mizo. Ljubitelji klasike bodo navdušeni nad mini picami in sendviči v obliki piškotov, za tiste, ki iščejo nekaj posebnega, pa so tu kubanski sendvič ali primorski kruhki z aromo Sredozemlja.

Ti prigrizki niso zgolj okusen grizljaj – so zabaven izraz ustvarjalnosti v kuhinji in popoln način, da razveselite goste ali razvajate svoje najbližje. Če velja, da se dobre zgodbe začnejo z dobrim uvodom, potem so prigrizki začetek odlične kulinarčne zgodbe.



Piščančji takitosi

z guacamole omako

Tortilje:

Tortilje lahko kupimo (16 koruznih tortilj). Lahko pa jih naredimo tudi sami.

Sestavine za testo za tortilje

- 5 žlic koruzne moke
- 5 žlic bele moke
- sol (po okusu, malo večji ščepec)
- koriander – zvrhana žlička
- 2,5 l vode (dodajamo polagoma, da testo ne bo preredko)
- olje za peko (lahko tudi oljčno)

Nadev:

- kremni namaz Philadelphia (navaden)
- 2 zelena (ali rdeča) paradižnika
- 4 piščančja stegna
- 200 g sira (gavda)
- šopek peteršilja
- 2 stroka česna
- sok polovice limete ali limone
- žlička sladkorja (po želji)
- pol žličke kumina (to ni kumina, ampak kumin – vzhodnjaška začimba)
- 2 čebuli
- čili v prahu (po želji)
- čebula v prahu
- koriander, svež ali suh
- 1 dl oljčnega olja

Guacamole omaka:

- pol limete (lahko tudi navadna limona)
- rdeč (ali zelen) paradižnik
- 2 avokada
- pol čebule
- 2 stroka česna
- pol žličke popra
- pol žličke soli





1 Tortilje: Obe vrsti moke, sol in koriander zmešamo. V to zmes postopoma prilivamo vodo in zamesimo gladko testo, ki ga dobro pregnetemo. Če je testo premeško, vanj vgnemo še malo bele moke. Medtem ko testo počiva, naredimo nadev. Ko želimo tortilje zvaljati, najprej naredimo kroglico, jo sploščimo in z roko potolčemo v vse smeri, da dobimo lep krog (nato jo še zvaljamo). Spečemo jih v litoželezni ali teflonski ponvi z debelim dnom, na nekaj kapljicah olja. Vsako tortiljo zavijemo v vlažno krpo, da ostane mehka.

2 Nadev: Piščančjim stegnom odstranimo kožo, jih nasolimo in damo v manjšo posodo, v katero dolijemo še 0,5 dl vode, in dušimo.

Paradižnike, sesekljano čebulo, 2 sesekljana stroka česna, ščepec soli in žličko koriandra popečemo na ponvi. Temperaturo zmanjšamo na 4 od 9 stopenj in pokrito dušimo še 10 minut. Mešanico nekoliko ohladimo in vmešamo kremni namaz, dodamo pol žličke kumina, $\frac{1}{3}$ žličke čilija v prahu, pol žličke čebule v prahu in pol žličke česna v prahu. Nato vse skupaj zmešamo.

Tej masi primešamo sesekljano dušeno piščančje meso in nariban sir. Preden tortilje nadevamo, pečico ogrejemo na 200 °C. Tortilje nadevamo z 2–3 žlicami mase, jih zvijemo in polagamo na pekač. Nanje položimo nekaj jedilnih nožev, da se med peko ne odpirajo. S čopičem jih premažemo z oljčnim oljem, v katerega damo nekaj ščepecev soli in žlico vode. Pečemo 10 minut.

3 Guacamole omaka: Paradižnik narežemo na koščke, česen in čebulo sesekljamo, avokado razpolovimo, odstranimo koščico in narežemo meso na manjše kose. Skupaj s poprom, soljo in sokom polovice limete damo v posodo in zmiksamo s paličnim mešalnikom.



~
Ni treba, da imaš vedno nekaj proti, prav pa je, da poveš, ko te nekaj moti.
(Marko)





Piščančje palčke

s pire krompirjem

Sestavine za 15 oseb

Meso:

- 8 piščančjih prsi
- 2 žlički soli
- 4 žlice olja
- 20 žlic moke
- 12 stepenih jajc
- 1 l olja

Pire:

- 30 krompirjev
- 250 g masla
- sol
- 0,5 l sladke smetane

- 1** Krompir zalijemo z vodo (toliko, da je pokrit), osolimo z žlico soli in ga kuhamo do mehkega (približno pol ure).
- 2** Skuhan krompir (še topel) olupimo, pretlačimo, dodamo 250 g na koščke narezanega masla in 0,5 l sladke smetane, ki jo zmešamo z zvrhano žličko soli. Nato pretlačimo, da dobimo gladko zmes.
- 3 Palčke:** Piščančje prsi narežemo na tanjše ploskve, te pa na rezine, ki so široke za debelino prsta. Posolimo z dvema žličkama soli, prelijemo s 4 žlicami olja. Nato jih povaljamo v moki, pomočimo v mešanico stepenih jajc in ocvremo v olju.

NAMIG:

Pire lahko na krožnike nabrizgamo.

Če nam ostane nekaj pireja, ga nabrizgamo na pomaščen pekač, spečemo na 180 °C do zlato rumene barve in postrežemo posebej.

Burrito

z mesno-zelenjavnim nadevom

Sestavine za 4 osebe

- 400 g piščančjih prsi
- 2 dl kisle smetane
- zavitek tortilj (premer 25 cm)
- zavitek (150 g) čipsa
- 3 srednje velike čebule
- 400 g rdeče paprike (2 papriki)
- 2 avokada
- sol
- olje
- pol žličke popra
- žlička krompirjevega ali koruznega škroba
- (po želji) paradižnik za okras



NAMIG:

Za nadev lahko uporabimo tudi kakšno drugo poljubno sezonsko zelenjavo.





- 1 Priprava:** Čebulo (2 čebuli in pol) olupimo, očistimo, prerežemo na pol in narežemo tanke kolobarje. Pol manjše čebule sesekljamo in prihranimo za avokadov namaz.
- 2** Papriko operemo, očistimo, vzdolžno prerežemo na pol in narežemo na čim tanjše rezine.
- 3** Na 4 žlicah olja prepražimo čebulo in papriko. Osolimo s pol žličke soli, znižamo temperaturo na polovico, pokrijemo in dušimo.
- 4** Medtem narežemo piščančje meso na drobne koščke (pribl. 1 x 1 cm). Ko se zelenjava že duši 10 minut, ji dodamo meso, premešamo, po potrebi dosolimo in začinimo s pol žličke popra. Dodamo žličko krompirjevega ali koruznega škroba, da nadev nekoliko zgostimo. Premešamo in dušimo še 5–7 minut. Če je zelenjava presuha, lahko dodamo 0,5 dl vode.
- 5** Avokado prerežemo na pol, odstranimo peško, avokadovo meso z žlico prenesemo na plitev krožnik in ga pretlačimo z vilicami. V manjši posodici v 4 žlicah vode raztopimo 3 ščepe soli in zlijemo k avokadu. Dodamo pol manjše sesekljane čebule in dobro premešamo.
- 6** Tortilje popečemo na suhi ponvi. Vsako namažemo z nekaj mase. Če imamo tortilje s premerom 25 cm, nato navznoter zapognemo levi in desni rob ter jih zvijemo v žepek (sicer jih samo zvijemo). Na vrh vsake zvite tortilje damo žlico avokadove mase s čebulo in žlico kisle smetane. Postrežemo s čipsom in okrasimo z rezinami paradižnika.



NAMIG:

Nadevane kose mesa naložimo na pekač in jih pred peko v pečici polijemo z 2 dl tako vročega olja, da kožica zakrckne.



Polnjena piščančja bedra

Sestavine za 7 oseb

- 7 piščančjih beder s kožo
- 6 žlic olja
- 3 jajca
- $\frac{1}{4}$ pora
- sol
- poper
- origano
- riž
- 2 rezini kruha
- zobotrebci

1 Piščanec: Por operemo, narežemo na kolobarje in seseklamo. Tri jajca na hitro stepemo, vanje vmešamo na majhne kockice narezan kruh, sesekljan por in ščep soli. Dodamo malo popra in 3 ščepce origana. Dobro premešamo in na hitro popečemo v ponvi, ravno toliko, da jajca zakrknajo. Piščanca osolimo in naoljimo. Nadevamo bedra pod kožo, zašpilimo kožo z zobotrebcom in spečemo na 180 °C (45 minut).

2 Riž: 7 prgišč riža popražimo na 2 žlicah olja, osolimo s pol žličke soli, zalijemo z vodo (za debelino 2 prstov višje, kot je riž) in kuhamo 20 minut oz. toliko časa, da je riž dovolj kuhan.



Mini pohorske omlete

Sestavine za 5 oseb

- 4 jajca
- 2 žlici sladkorja
- ščepec soli
- 4 žlice moke
- žlica vode
- papir za peko

Za nadev:

- 5 žlic marelične ali breskove marmelade
- žlička vode
- 2 dl sladke smetane
- 1 vrečka kremfixa
- po želji sladkor v prahu

~
Ne ko nekaj vem –
šele ko to res delam,
se marsikaj spremeni.

(Marko)





- 1 Pečico predhodno ogrejemo na 180 °C.
- 2 **Testo:** Štirim jajcem dodamo ščepec soli, 4 žlice sladkorja in žlico vode. Najprej jih stepamo vsaj 2 minuti, da se dobro spenijo, nato jih stepamo na vodni kopeli nad paro, da se zgostijo (posodo izmenično dajemo nad paro, da se dno posode toliko pogreje, da se ga z dlanjo lahko še dotaknemo. Dno ne sme biti prevroč, ker jajca lahko zakrcknejo.). Ko smo maso izmenično stepali vsaj še 5 minut, jo nato še minuto ali dve stepamo na hladnem, da se masa nekoliko ohladi.
- 3 Skozi cedilo presejemo v maso 4 zvrhane žlice moke in jo narahlo vmešamo. Maso namažemo na papir za peko v krogih s premerom okrog 20 cm. Čez polovico kroga z žličko naredimo tanjši razdelek, da bomo pečeno omleto lažje prepognili na pol.
- 4 Pekač damo v pečico, predhodno ogreto na 180 °C, za 8–10 minut, da masa začne rumeneti. Še tople omlete kar s papirjem za peko prepognemo na pol. Ko se nekoliko ohladijo, papir odstranimo in jih namažemo z marmelado, ki smo jo prej zmešali z žličko vode, da je bolj mazava.
- 5 Stepemo 2 dl sladke smetane. Ko je smetana že skoraj stepena, ji dodamo vrečko kremfixa in stepamo še nekaj sekund. Omlete ob robu obrizgamo s sladko smetano. Preden jih postrežemo, jih po želji lahko potresemo s sladkorjem v prahu.



NAMIG:

Maslo se mnogo lepše umeša, če ga kako uro prej vzamemo iz hladilnika, da se nekoliko zmežča.

Ploščice listnatega testa lahko spečemo že prej in jih do uporabe hranimo v kovinski škatli za pecivo.

Lahko kupimo že zvaljano listnato (masleno) testo, vendar se to testo pri peki manj dvigne, zato so ploščice tanjše.

Hrustljave palčke

z vaniljevo kremo

Sestavine za 20 kosov

- zmrznjeno listnato (masleno) testo 2 x 270 g
- 50 g zmletih lešnikov
- 2 žlici sladkorja v prahu
- 250 g masla
- vaniljev puding
- vrečka vaniljevega sladkorja (7 g)
- 0,5 l mleka
- papir za peko
- prozorna folija

- 1 Listnato testo:** Zmrznjeno listnato (masleno) testo odvajamo in ga na pomokani površini razvaljamo na 2 mm debeline ter narežemo na ploščice (10 x 2 cm). Te polagamo na pekač, na katerem je papir za peko. Pečemo na 200 °C do zlato rumene barve (približno 15–20 minut).
- 2 Krema:** Vaniljev puding skuhamo po navodilih na embalaži (namesto štirih žlic sladkorja damo le dve). Mešamo, dokler se ne ohladi. Nato ga pokrijemo s prozorno folijo, da se na vrhu ne strdi. Zavitek 250 g masla narežemo na manjše kose in ga vsaj 5 minut stepemo z 2 žlicama sladkorja v prahu in vrečko vaniljevega sladkorja. K temu primešamo ohlajen vaniljev puding in stepamo še dodatni 2 minuti.
- 3** Kremo damo za pol ure v hladilnik, da postane dovolj trda, da jo lahko nabrizgamo na pečene ploščice listnatega testa. Pokrijemo z drugo ploščico, nato pa povaljamo v zmletih lešnikih, da se primejo na kremo.





Brownie

z lešniki

Sestavine za 5 oseb


- 200 g temne čokolade (brez mleka)
- 3 žlice kokosovega olja
- 5 žlic mleka brez laktoze ali rastlinskega mleka
- 190 g jabolčne kaše
(lahko jo naredimo iz domačih jabolk ali vzamemo jabolčno kašico Frutek)
- 100 g sladkorja
- 50 g mandljeve moke ali mletih mandljev
- žlica kakava
- pol žličke jedilne sode bikarbone
- pest grobo sesekljanih lešnikov



- 1 V kovinsko posodo damo 200 g na koščke razlomljene temne čokolade brez mleka. Dodamo 3 žlice kokosovega olja in jo stopimo na vodni kopeli. Primešamo 100 g sladkorja, 190 g jabolčne kašice, 5 žlic rastlinskega mleka, 50 g mandljeve moke ali mlete mandlje, žlico kakava in pol žličke sode bikarbone. Na koncu dodamo še pest grobo sesekljanih lešnikov. Masa mora biti tekoča, a ne preveč – še vedno naj bo masa.
- 2 Preden jo damo v pekač (pribl. 22 x 22 cm), ga namažemo z žlico kokosovega olja. Pečemo približno 25 minut pri 180 °C. Ohladimo in narežemo.



Avtor knjige Marko Čižman s fotografinjo Tatjana Splichal (desno)
in oblikovalko Meto Češnovar (levo).



Marko Čižman
Gremo kuhat II

© Družina d. o. o., 2025
Prva izdaja

Fotografije: Tatjana Splichal
Oblikovanje in prelom: Meta Češnovar
Jezikovni pregled: Katja Cingerle
Urednik: David Ahačič
Izdala in založila: Družina d. o. o.
Za založbo: Tone Rode
Tiskano v Sloveniji po naročilu, D-tisk, Grosuplje.
Ljubljana 2025

Več informacij o knjigah založbe Družina najdete na spletni strani www.druzina.si.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55(083.12)

ČIŽMAN, Marko
Gremo kuhat II / Marko Čižman; [fotografije Tatjana Splichal]. - 1. izd. - Ljubljana: Družina, 2025

ISBN 978-961-04-1246-5
COBISS.SI-ID 257155075



V tej knjigi boste našli navdih za vsak dan:
preproste prigrizke, tople juhe,
mamljive glavne jedi, morske poslastice,
dobrote z žara, sladke razvajalnice
in zdrave dietne različice.

Kuhajte s srcem in ustvarite okuse,
ki bodo razveselili vse okoli mize.

Cena: 29,90 EUR



9 789610 412465 >