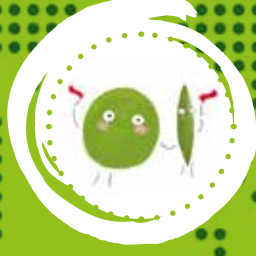
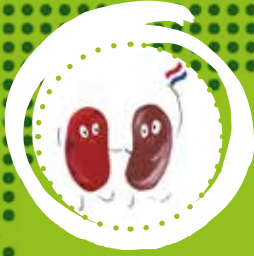
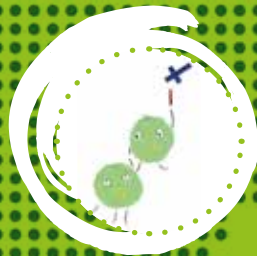
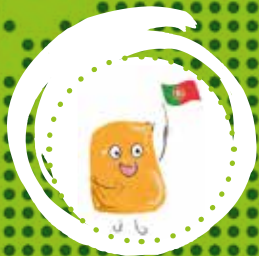
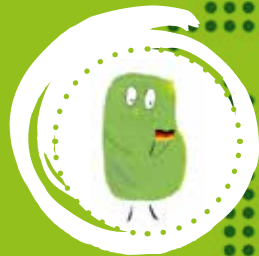


# Otročje lahki recepti z zrnatimi stročnicami za mlade kuharje po vsem svetu





# Predgovor

Zrnate stročnice vsebujejo številna mikro- in makrohranila in so zato cenovno ugodna in okolju prijazna alternativa živalskim beljakovinam. Fižol, leča in druge stročnice so bile od nekdaj zelo priljubljeno živilo v Aziji, severni Afriki ter Srednji in Južni Ameriki, kar pa ne drži za Evropo.

Knjiga, ki je pred vami, želi z jedmi, ki so preproste za pripravo, a nadvse okusne, približati stročnice otrokom in njihovim staršem. Fižol, grah in druge zrnate stročnice ne ponujajo le različnih okusov in načinov priprave, ampak so zaradi različnih oblik in barv še posebej privlačne za otroke.

Knjiga receptov, ki vsebuje tudi splošne podatke in navodila, kako kuhati suho zrnje stročnic, naj služi kot povabilo otrokom, da se s starši preizkusijo v pripravi okusnih jedi. Kuhanje je hvaležno opravilo, s pomočjo katerega se otroci učijo o zdravi prehrani in izvoru uporabljenih sestavin. Mini priručnik o zrnatih stročnicah vsebuje splošna navodila za kuharske postopke, ki jim sledi predstavitev navihanih malih stročnic v vlogi vodnikov, ki bralca popeljejo skozi knjigo.

Knjiga je nastala v okviru projekta TRUE (Prehod v trajnostne vrednostne verige stročnic v Evropi), ki si prizadeva za povečanje trajnostne pridelave in uživanje zrnatih stročnic.





# Kazalo

● Mini priročnik o zrnatih stročnicah .....	7
● Zrnati junaki .....	11
● Ste vedeli, da .....	13

## Predjedi

● Kodrastolistna solata z lečo .....	16
● Solata s črnooko vinjo in tunino .....	18
● Bobova juha s pokovko .....	20
● Humus z ocvrto zelenjavo .....	22
● Solata z lečo in čičeriko v limonovem soku .....	24
● Škotska lečna juha .....	26
● Juha treh sester .....	28
● Paradižnikova juha z belim fižolom .....	30

Barve ozadja receptov nam takoj povejo, ali jed prihaja iz **zahodnega**, **sredozemskega** ali celinskega **območja Evrope** ali pa iz **neevropske države**.

## Glavne jedi

● Brezmesne kroglice iz fižola in riža .....	34
● Pečen fižol z jajci .....	36
● Brezmesne kroglice iz čičerike in česna .....	38
● Brezmesni čili .....	40
● Polenovka z raznobarnim fižolom .....	42
● Pečeni fižol (fasolka po bretońsku) .....	44
● Maroška juha harira .....	46
● Juha hrstková polievka .....	48
● Zelenjavna pita z lečo .....	50
● Polenta (mamaliga) .....	52
● Mineštra .....	54
● Omleta z zelenim grahom .....	56
● Ospriada z zelenjavo .....	58
● Grahova juha .....	60
● Pirogi (pierogi) z lečo .....	62
● Dal iz rdeče leče in kokosa .....	64
● Gratimirana zelenjava (schnüschi-gratin) .....	66
● Široki rezanci z lečo .....	68
● Irski Colcannon z belim fižolom .....	70



## Priloge

● Bobov pire .....	74
● Stročjetela .....	76
● Medu Vada .....	78
● Mini hamburgerji iz volčjega boba ...	80
● Pražena čičerika .....	82
● Socca .....	84

## Sladice

● O avtorju .....	88
● Zahvala .....	90
● Brazilski prestiž (prestigio brasileiro) ...	92

O avtorju .....	93
Zahvala .....	94
Literatura .....	96



## Mini priročnik o zrnatih stročnicah

Postopek kuhanja suhega zrnja stročnic je zamuden, zato jih ne vključimo pogosto v svojo prehrano. Kadar pa jih, običajno raje kupimo vnaprej pripravljene, saj so lahko dostopne v supermarketih ter zagotavljajo preprosto in hitro pripravo jedi.

Vendar pa sta nakup suhih stročnic in priprava doma cenejša, okusnejša in vsekakor bolj koristna izbira, saj tako ohranimo več zdravih sestavin. Zato vas spodbujamo, da poskusite ta način, ki zahteva le malo več znanja in načrtovanja. Naslednje strani so namenjene kratkemu pregledu kuhanja in hranjenja suhih stročnic.

### Opomba:

Recepti imajo navedene količine za suhe stročnice in/ali za skuhanе. Če jih moramo skuhati sami, torej imamo suhe, upoštevajmo **manjšo navedeno količino**. Če imamo doma že vnaprej pripravljene stročnice, pa upoštevajmo **večjo količino** in sledimo navodilom priprave.

Če se postopek razlikuje od splošnega, bo to v receptu jasno razvidno.

### Sestavine:

- 1 srednje velika čebula
- 4 korenčki
- 4 stroki česna
- 4 stebela zelene
- 1 buča maslenka
- 2 žlici repičnega olja
- 2 l zelenjavne jušne osnove
- **260 g (600 g)** rdečega fižola
- 1 pločevinka koruze v zrnju (285 g)
- 2 žlički posušenega timijana (ali 4 žličke svežega)
- 1 žlička popra





# Mini priročnik o zrnatih stročnicah

Drži, da je kuhanje stročnic dolgotrajno, vendar se splača. Obstajajo vsaj štiri dobri razlogi za kuhanje jedi s stročnicami:

1. Jed bo zelo **BARVITA**.
2. Suhe zrnate stročnice so veliko cenejše od konzerviranih in vnaprej pripravljenih.
3. Lahko skuhamo večjo količino in ostanke zamrznemo.
4. Pravzaprav je enostavno:

Dan prej:



Fižol ali čičeriko namočimo v mrzli vodi (razmerje stročnic in vode naj bo 1 : 3) in pustimo čez noč. Namakanje bo skrajšalo čas kuhanja in odstranilo antinutriente oz. protihranila, ki povzročajo napenjanje.

Naslednji dan vodo odlijemo in stročnice speremo s svežo vodo.



Nato jih damo v novo vodo, razmerje vode in stročnic naj bo 2 do 3 : 1, in pustimo vreti od 45 do 90 minut.

Vsake toliko preverimo, ali so že kuhane, tako da stisnemo eno zrno med prsti, in če je mehko, je kuhano.

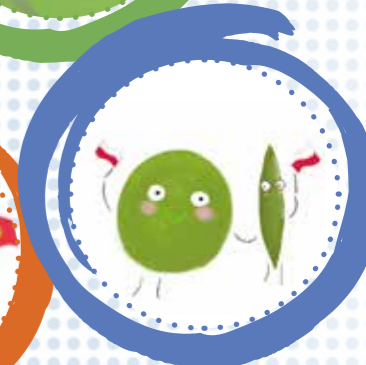
# Mini priročnik o zrnatih stročnicah

Shranjevanje zrnja suhih stročnic je lažje od kuhanja:

- Suho zrnje lahko shranimo za več mesecev in ne bo izgubilo hranilne vrednosti! Poskrbeti moramo le, da bodo v suhem, temnem in hladnem prostoru.
- Če bomo pripravljene stročnice zamrznili, jih pojedimo v 6 mesecih. Iz zamrzovalnika jih vzemimo nekaj ur prej in pustimo v hladilniku, da odmrznejo.

100 gramov suhega zrnja fižola ali čičerike zadostuje za okoli 220 do 250 gramov kuhanega zrnja. Čas kuhanja ni odvisen le od shranjevanja in starosti zrnja, ampak tudi od vrste jedi, ki jo želimo pripraviti: Za dober humus bomo potrebovali mehkejšo čičeriko kot za brezmesni čili.

Barve ozadja receptov nam takoj povejo, ali jed prihaja iz zahodnega, sredozemskega ali celinskega območja Evrope ali pa iz neevropske države.

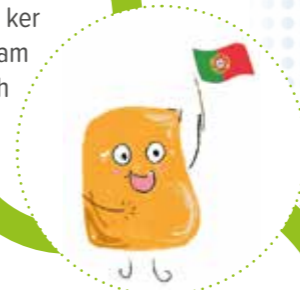


Številni prijatelji po svetu so z nami delili svoje najljubše recepte priprave zrnatih stročnic! Uganete, od kod prihajajo?

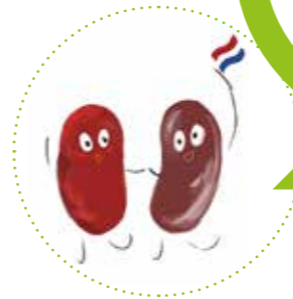


## Zrnati junaki

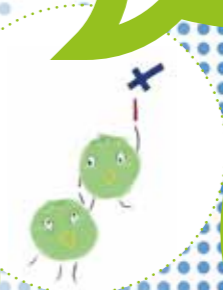
Sem beli volčji bob in Portugalci me obožujejo. Najbrž zato, ker sem bogat s folati, železom in cinkom. Pa tudi zato, ker sem ljubek. Predstavil se vam bom v neverjetno okusnih burgerjih!



Sva črni in rdeči fižol. Lahko uganete, kateri od naju se je dalj časa sončil? Predstavlja vam polenovko, zavito v pergamentni papir.



Mi smo zeleni grahki, tako priljubljeni, da nas jedo tudi živali. Obstajamo v zmrznjeni, sveži in suhi obliki.



Sem beli fižol. Precej velik sem, vendar velikost ni pomembna. Poln sem beljakovin in ljubezni do vas. Predstavljam vam irsko tradicionalno jed, Bean Colcannon, ki jo običajno pripravijo za praznik sv. Patrika.



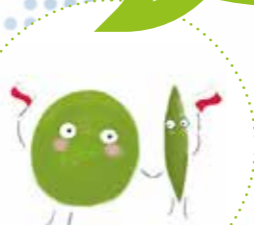


# Zrnati junaki

Sem bob, v rodni Nemčiji mi pravijo fižol bajsi. Ampak jaz sem veliko več kot samo to! Rastem tako v nižinah kot v višavah. Ste kdaj videli, kako fižol postane pokovka? Samo trenutek!



Mi smo družina leč in obstajamo v različnih oblikah in barvah. Pokazali ti bomo, kako pripraviš slavne poljske piroge!



Arrrrr, jaz sem črnooka vinja in prihajam čez divje morje na tvoj krožnik! Poskusi, kako dobro se ujamem z morskimi živalmi v tunini solati!



Sem princesa Katarina in prihajam iz daljne Brazilije. Črnooki fižol me je ugrabil in imel v ujetništvu na ladji, vendar sem se osvobodila!



Sem črna vinja in pripravljena, da zagrizem v vašo hrano! Še posebno mi diši okusna polenta oz. mamaliga. Previdno v času polne lune ...



Živijo, jaz sem čičerika in se lahko spremenim v slasten humus! Ste vedeli, da se je ena izmed najbolj uglednih družin antičnega Rima, družina Cicero, imenovala po meni?



## Ste vedeli, da ...

... za kilogram zrnatih stročnic potrebujete desetkrat manj vode kot za isto količino govedine?



... so zrnate stročnice cenovno ugoden vir beljakovin, te pa so pomembne pri številnih procesih v našem telesu?



... boste zaradi velikega deleža prehranskih vlaknin ostali siti do naslednjega obroka?



... zrnate stročnice vsebujejo folate in kalcij, ki so pomembni za vašo rast?

... so ljudje že pred 10 000 leti uživali zrnje stročnic?





# Predjedi





# Kodrastolistna solata z lečo

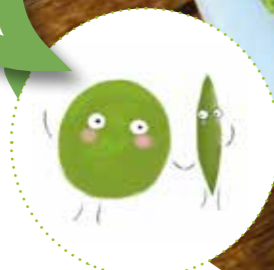
Alb je posebna vrsta leče, ki raste le na jugozahodu Nemčije. V lokalnem narečju leči pravijo »Alb-Leisa«.



8 porcij



60 min.



Hranilna vrednost 1 porcije
Energijska vrednost: 287 kcal
Maščobe: 15 g
od tega nasičene: 1,2 g
Ogljikovi hidrati: 33 g
od tega sladkorji: 11 g
Beljakovine: 8,5 g
Prehranske vlaknine: 7,6 g

## Priprava

Lečo splaknemo in jo zavremo v jušni osnovi. Vre naj 20 minut oziroma dokler se ne zmehča. Nato jo precedimo, vodo, v kateri se je kuhala, pa shranimo.

Šalotko nasekljamo na majhne kocke in sprajžimo na vročem olju, dokler ne postane prosojna. Dodamo grozdni sok. Vse skupaj naj nato vre toliko časa, da ostanejo le za 3 žlice tekočine. Zmešamo z 2 do 3 žlicami kisa.

Splaknemo zeleno in korenčke. Korenčke z lupilcem za krompir narežemo na tanke podolgovate trakove. Zeleno nasekljamo na tanke rezine. Vse skupaj zmešamo v veliki skledi in dodamo malo soli ter nato mariniramo.

## Sestavine:

- 250 g suhe leče
- 500 ml zelenjavne jušne osnove
- 2 šalotki (50 g)
- 2 žlici navadnega olja
- 250 ml grozdnega soka
- 3 žlice rdečega vinskega kisa
- 300 g zelene
- 3 korenčki (350 g)
- ½ glave kodrastolistne solate (300 g)
- 8 vejic listnega peteršilja
- 6 žlic orehovega olja (ali oljčnega)

Solato speremo pod vodo in jo posušimo, nato pa natrgamo na koščke. Na drobno nasekljamo še peteršilj. Lečo zmešamo z razredčenim grozdnim sokom, dodamo korenček, zeleno, solato, olje in peteršilj. Po potrebi dodamo sol.

Solata se tradicionalno postreže kot priloga k obilni glavni jedi, na primer k svinjini s kruhovim nadevom.



# Solata s črnooko vinjo in tunino

Solata je priljubljena poletna jed na Portugalskem in vsebuje veliko sestavin, ki so običajne za to območje.



6 porcij



15 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 296 kcal

Maščobe: 14 g

od tega nasičene: 2,3 g

Ogljikovi hidrati: 16 g

od tega sladkorji: 4 g

Beljakovine: 27 g

Prehranske vlaknine: 3,2 g

## Sestavine:

- 2 jajci
- 200 g češnjevega paradižnika
- 1 majhna čebula
- 200 g zelene solate
- 1 zelena paprika
- ½ limone
- 50 ml oljčnega olja
- peteršilj
- nekaj črnih oliv
- sol
- poper
- 100 g (230 g) črnooko vinje
- 3 pločevinke naravne tunine

## Priprava

Jajci skuhamo, paradižnike, čebulo, solato in papriko pa nasekljamo. Stisnemo pol limone in s sokom pokapamo zelenjavo ter dodamo še oljčno olje, sol in poper. Dodamo fižol in tunino in dobro zmešamo. Solato postrežemo z olivami, peteršiljem in rezinami jajc.



# Bobova juha s pokovko

Pripravimo lahko več pokovke in si jo privoščimo namesto sladice!



6 porcij



60 min.



Hranilna vrednost 1 porcije
Energijska vrednost: 458 kcal
Maščobe: 19,9 g
od tega nasičene: 10 g
Ogljikovi hidrati: 52 g
od tega sladkorji: 5,8 g
Beljakovine: 21 g
Prehranske vlaknine: 16 g

## Sestavine:

- 2 kg surovega ali 600 g zamrznjenega boba
- 80 g šalotke
- 1 strok česna
- 100 g krompirja
- 20 g masla
- 4 žlice vermuta (lahko nadomestimo z 2 žlicama grozdnega soka ali kisa)
- 700 ml zelenjavne jušne osnove
- 200 ml smetane
- 8 češnjevih paradižnikov
- 1 žlička limonine lupine (ekološko pridelane)
- sol
- poper

## Za piko na i:

- 40 g koruze v zrnju
- 2 žlici oljčnega olja
- sladka paprika

## Priprava

Če bomo uporabili surovi bob, ga najprej oluščimo. Nato ga kratek čas blanširamo v slani vreli vodi, precedimo in odstranimo olupke, tako da zrna stisnemo med prsti. Če bomo uporabili zamrznjenega, potem počakajmo, da se odtaja, medtem ko pripravljamo drugo. Šalotko in česen nasekljamo na kocke. Olupimo krompir in ga narežemo na manjše kose (pribl. polcentimetrške).

V loncu na srednji temperaturi stopimo maslo, dodamo šalotko in česen ter mešamo, dokler mešanica ne postane prosojna. Dodamo krompir in mešamo 2 minuti. Zalijemo z grozdnim sokom ali kisom, dodamo zelenjavno jušno osnovo, 100 ml smetane in 350 g boba. Nepokrito kuhamo 8 do 10 minut na srednji temperaturi. Začinimo s soljo in poprom.

V drugem loncu na srednji temperaturi pripravimo oljčno olje in koruzo v zrnju. Pokrijemo in počakamo, da zrna popokajo. Ko se pokanje konča, lonec odstranimo s štedilnika. Dodamo sladko papriko in previdno zmešamo. Paradižnik prerežemo na pol.

Juhi dodamo ostanek smetane, jo zavremo in odstranimo s štedilnika. Previdno pretlačimo s paličnim mešalnikom in začinimo s soljo, poprom in limonino lupinico. Postrežemo s paradižnikom, preostankom boba in pokovko.





# Humus z ocvrto zelenjavo

Pomaga, če sem še vroča, ko me zmešate, zato je bolje, če uporabite suho zrnje stročnic (in ne vnaprej skuhan) in me najprej skuhate. Lahko se igrate z različnimi okusnimi kombinacijami in dodate rdečo peso, jajčevce, bučke ...



6 porcij



60 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 889 kcal

Maščobe: 66,4 g

od tega nasičene: 8 g

Ogljikovi hidrati: 61 g

od tega sladkorji: 7 g

Beljakovine: 16 g

Prehranske vlaknine: 9 g

## Priprava

### Sestavine:

#### Humus:

- 250 g surove čičerike (400 g kuhane)
- 1,5 l vode
- 1 zvrhana žlička soli
- 100 g sezamove paste (tahini)
- 150 ml oljčnega olja
- 1 zvrhana žlička mlete kumine
- ½ do 1 žlička soli
- sveže mleti poper
- naribana limonina lupinica (1 limona)
- po potrebi sok 1 do 2 limon
- ½ stroka česna
- čilijevi kosmiči za piko na i

#### Ocvrta zelenjava:

- 125 g moke
- 1 jajce
- 2 l olja za cvrtje
- 200 g krušnih drobtin
- 400 g različne zelenjave (korenje, beluši, buče, bučke)

**Humus:**  
V namiznem električnem mešalniku zmešamo čičeriko, limonino lupinico, limonov sok, tahini, česen, mleto kumino, sol, poper, papriko in oljčno olje.

Mešamo, dokler ni zmes gladka in niso vse sestavine dobro zmešane. Dodajamo vodo, dokler ne postane humus gladek in kremast, kot želimo. Še enkrat zmešamo, da mešanica postane gladka pasta. Humus poskusimo in po potrebi dodamo začimbe in limonov sok.

**Ocvrta zelenjava:**  
V ponvi ogrejemo olje za cvrtje. Zelenjavo olupimo in narežemo na manjše kose. Zmešamo moko in jajca in dodamo malo vode, če je zmes pregosta. Krušne drobtine razporedimo po krožniku.

Ko je olje dovolj vroče (preverimo tako, da damo leseno žlico v olje, in če pride ven mehurček, je vroče), zmanjšamo temperaturo, kose zelenjave povaljamo v moki in jajcu, nato jih obračamo še v krušnih drobtinah. Koščke cvremo, dokler ne postanejo zlatorjavi in hrustljavi.



# Solata z lečo in čičeriko v limonovem soku

## Ste vedeli, da ...

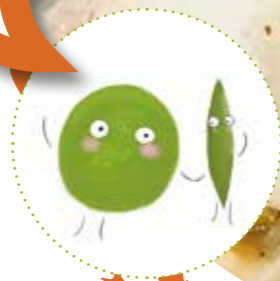
... Italijani na silvestrovo, tik pred polnočjo, pojejo porcijo leče? Verjamejo namreč, da ta običaj v novem letu prinaša srečo in denar.



5 porcij



60 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 349 kcal

Maščobe: 12 g

od tega nasičene: 1,6 g

Ogljikovi hidrati: 46 g

od tega sladkorji: 3,6 g

Beljakovine: 17 g

Prehranske vlaknine: 13 g

## Priprava

Olupimo in razpolovimo 2 stroka česna. Lečo v cedilu speremo pod tekočo vodo. V srednje velik lonec damo lečo, 2 stroka česna, 2 žlici oljčnega olja in dolijemo 1 liter vode. Vse skupaj zavremo, zmanjšamo temperaturo, da zmerno vre, in pustimo, dokler leča ni dobro kuhana in mehka (20 do 35 minut). Odlijemo tekočino in odstranimo stroke česna.

Zmeljemo preostanek česna, stisnemo obe limoni in v manjši posodi stepemo skupaj z gorčico, medom ali sirupom ter dodamo sol in poper. Nasekljamo redkvice in zelišča. Nato v veliki skledi zmešamo lečo, čičeriko, redkvice in zelišča. Pokapamo s prelivom in zmešamo.

## Sestavine:

- 3 veliki stroki česna
- 250 g suhe črne ali zelene leče
- 4 žlice oljčnega olja
- 2 limoni
- 1 žlička dijonske gorčice
- 1 žlička medu ali javorjevega sirupa
- 1/4 žličke soli
- poper
- 1 velik šop redkvic
- 1/4 skodelice sveže nasekljanih listov začimb (npr. mete ali kopra)
- 60 g (150 g) čičerike



# Škotska lečna juha

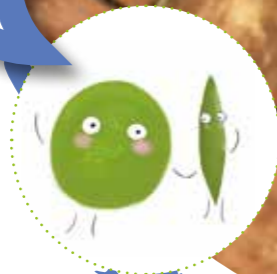
Leča obstaja v različnih barvah: rjavi, zeleni, rdeči ali črni. Rdeča je hitreje skuhana, ker je že oluščena.



4 porcije



25 min.



Hranilna vrednost 1 porcije
Energijska vrednost: 298 kcal
Maščobe: 6,3 g
od tega nasičene: 0,9 g
Ogljikovi hidrati: 48 g
od tega sladkorji: 8,4 g
Beljakovine: 14 g
Prehranske vlaknine: 9,2 g

## Sestavine:

- 225 g suhe rdeče leče
- 2 korenčka
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1,5 žlice oljčnega olja
- poper
- 1 lovorjev list
- 1,5 l zelenjavne jušne osnove
- sol
- malo limonovega soka

Za piko na i:

- nasekljan peteršilj
- hrustljav kruh

## Priprava

Lečo najprej dobro operemo. Olupimo in nasekljamo korenje, nasekljamo čebulo in zmečkamo česen. V veliki ponvi na srednji temperaturi segreje oljčno olje, ki mu dodamo malo popra. Ko se olje segreje, takoj dodamo čebulo in korenje.

Nekaj minut pražimo, dokler se zelenjava ne zmečka, nato dodamo česen in na hitro popražimo le toliko, da se obarva. Dodamo lečo, lovorjev list in jušno osnovo. Vse skupaj naj rahlo vre 15 do 20 minut, da leča postane mehka. Tik preden postrežemo, na vročo jed stisnemo še limono in za piko na i ponudimo tudi peteršilj in hrustljav kruh.



# Juha treh sester

## Ste vedeli, da ...

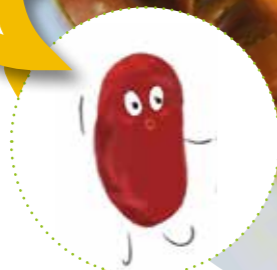
... so tri sestre v tej jedi, koruza, fižol in buča, tri najpogosteje pridelane in zaužite vrste zelenjave med staroselskimi indijanskimi ljudstvi v Ameriki?



8 porcij



25 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 257 kcal

Maščobe: 4,2 g

od tega nasičene: 0,4 g

Ogljikovi hidrati: 49 g

od tega sladkorji: 9,9 g

Beljakovine: 9,9 g

Prehranske vlaknine: 11 g

## Sestavine:

- 1 srednje velika čebula
- 4 korenčki
- 4 stroki česna
- 4 stebela zelene
- 1 buča maslenka
- 2 žlici repičnega olja
- 2 l zelenjavne jušne osnove
- 260 g (600 g) rdečega fižola
- 1 pločevinka koruze v zrnju (285 g)
- 2 žlički posušenega timijana (ali 4 žličke svežega)
- 1 žlička popra

## Priprava

Čebulo in česen nasekljamo na drobne kocke, nasekljamo zelenjavo, bučo pa narežemo na kocke. V veliki ponvi segreje-mo olje, dodamo čebulo in jo pražimo na srednji temperaturi. Mešamo okoli 2 minuti oziroma dokler ne porumeni.

Dodamo korenje, česen in zeleno ter pražimo še nadaljnjih 8 minut, dokler se zelenjava ne zmehča. Dolijemo jušno osnovo in zavremo.

Zmanjšamo temperaturo in dodamo bučo. Pokrito naj na zmernem ognju vre 8 minut. Vsake toliko pomešamo, nato pa dodamo fižol, koruzo, timijan in poper. Mešamo in pustimo, da rahlo vre še nekaj minut, dokler z vilicami ne začutimo, da je buča mehka. Postrežemo s hrustljivim polnozrnatim kruhom.



# Paradižnikova juha z belim fižolom

Na Portugalskem se vsak obrok začne z juho!



8 porcij



35 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 175 kcal

Maščobe: 3,8 g

od tega nasičene: 0,6 g

Ogljikovi hidrati: 29 g

od tega sladkorji: 3,5 g

Beljakovine: 8 g

Prehranske vlaknine: 6,4 g

## Priprava

Nasekljamo redkvice, čebulo, česen in paradižnik. Olupimo krompir in ga narežemo na četrtine. Shranimo 1 skodelico kuhanega fižola. Dve žlici oljčnega olja segrejemo v ponvi in dodamo vso zelenjavo in preostali fižol ter dolijemo toliko vode, da prekrije zelenjavo.

Pustimo, da zavre in nato kuhamo še približno 20 minut. Dobro zmešamo v električnem mešalniku, dokler ne nastane kremasta homogena masa. Nalijemo v skledе in pokapamo s preostalim oljčnim oljem ter zmešamo. Postrežemo s preostalim fižolom in nasekljanim peteršiljem.

## Sestavine:

- 1 redkvica
- 1 majhna čebula
- 2 stroka česna
- 5 paradižnikov
- 2 krompirja (srednje velika)
- 220 g (500 g) belega fižola
- 5 žlic oljčnega olja
- sol
- poper

Za piko na i:

- svež peteršilj



# Glavne jedi





# Brezmesne kroglice iz fižola in riža

Kako zabavno je oblikovanje teh okusnih fižolovih kroglic!



4 porcije



60 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 261 kcal

Maščobe: 6,6 g

od tega nasičene: 1,6 g

Ogljikovi hidrati: 36 g

od tega sladkorji: 0,9 g

Beljakovine: 14 g

Prehranske vlaknine: 5,4 g

## Sestavine:

- 60 g riža
- 3 jajca
- 2 žlički peteršilja
- 120 g (260 g) fižola (npr. slovenski sorti sivček ali češnjevce)
- oljčno olje
- 3 žlice pšenične moke
- sol
- krušne drobtine

Za piko na i:

- paradižnikova omaka
- solata po vaši izbiri

## Priprava

Najprej skuhamo riž in 2 jajci, ki ju olupimo in narežemo na kocke. Nasekljamo peteršilj. V skledi z vilicami dobro zmešamo fižol in riž. V ponvi segrejemo olje in dodamo mešanico fižola in riža, peteršilj, moko in koščke jajca. Ves čas mešamo, da se jed ne pilepi na dno. Solimo po okusu in pustimo, da se ohladi.

Tretje jajce z vilicami stepemo v manjši skledi. Z mokrimi rokami oblikujemo 16 kroglic, jih povaljamo v surovem jajcu in nato v drobtinah. V ponvi segrejemo kar precej oljčnega olja in kroglice cvremo, dokler ne postanejo zlatorjave.

Postrežemo s paradižnikovo omako ali svežo zeleno solato.



# Pečen fižol z jajci

Ste vedeli, da ...?

... jed, ki je danes prepoznana kot tipičen angleški zajtrk, izvira iz južne Francije in Amerike?



4 porcije



25 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 584 kcal

Maščobe: 18 g

od tega nasičene: 2,5 g

Ogljikovi hidrati: 83 g

od tega sladkorji: 27 g

Beljakovine: 22,5 g

Prehranske vlaknine: 22,5 g

## Sestavine:

- 100 ml javorjevega sirupa
- sol
- poper
- ¼ žličke dimljene paprike v prahu
- 2 lista lovorja
- 110 g (250 g) belega fižola
- 400 g paradižnika v kosih iz pločevinke
- ½ žličke suhega origana
- 2 čebuli
- 4 žlice navadnega olja
- 3 paradižniki
- 3 jajca

Za piko na i:

- kruh
- paradižnik
- sveža zelišča

## Priprava

V loncu zavremo javorjev sirup. Dodamo sol, poper, papriko, lovorjev list, fižol, origano in paradižnik in kuhamo 10 minut.

Čebulo narežemo na obroče. V ponvi segrejemo 2 žlici olja in čebulo pražimo 5 minut na srednji temperaturi. Paradižnik narežemo na polovice. Čebulo odstranimo iz ponve in na olju 2 minuti pražimo še paradižnik.

V drugi ponvi segrejem preostanek olja in ocvremo jajca. Iz fižola odstranimo liste lovorja.

Pečeni fižol postrežemo z jajci, paradižnikom, svežimi zelišči in opečenim hrustljavim kruhom.



# Brezmesne kroglice iz čičerike in česna

Ste vedeli, da ...

... je bila čičerika pokovka antičnega Rima in so z njo postregli gledalcem gladiatorskih bojev?



4 porcije



35 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 420 kcal

Maščobe: 19 g

od tega nasičene: 2,25 g

Ogljikovi hidrati: 48 g

od tega sladkorji: 10 g

Beljakovine: 17 g

Prehranske vlaknine: 9,7 g

## Priprava

Pečico segrejemo na 190 °C.

Olupimo in nasekljamo čebulo, zmeljemo česen in na grobo nasekljamo peteršilj.

V kozici na srednji temperaturi na olju prepražimo čebulo, občasno pomešamo in pustimo, dokler ne porumeni.

Dodamo še česen in mešamo, dokler ne zadiši. Vse skupaj damo v električni mešalnik in dodamo čičeriko, krušne drobtine, peteršilj, origano, sol, poper in jajce. Mešamo, dokler ne nastane zmes, ki spominja na testo. Nato z rokami oblikujemo kroglice s premerom pribl. 2 centimetra. Postavimo jih na pergamentni papir za peko, v vrsti drugo za drugo. Pečemo 20 minut ali dokler niso lepo zapečene. Po 10 minutah jih obrnemo, da se enakomerno spečejo.

Za solato v ponvi brez maščobe prepražimo sezam. Stisnemo limono in zmešamo z drugimi sestavinami. Postrežemo s svežo solato.

## Sestavine:

### Kroglice:

- 1 majhna čebula
- 4 stroki česna
- 2 žlički svežega peteršilja
- 3 žlice navadnega olja
- 200 g (460 g) čičerike
- 60 g polnozrnatih krušnih drobtin
- 1 žlička posušenega origana
- ½ žličke soli
- ½ žličke popra
- 1 jajce

### Omaka:

- 1 žlička sezama
- ½ limone
- 200 g jogurta
- 1 žlica tahinija

### Za piko na i:

- sveža solata, npr. nariban korenček, zelena solata.



# Brezmesni čili

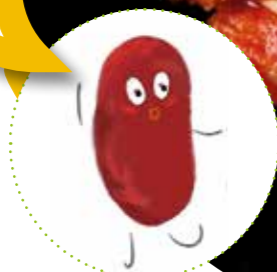
Leča da fino teksturo, ki spominja na mleto meso.



8 porcij



70 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 469 kcal

Maščobe: 10 g

od tega nasičene: 1,8 g

Ogljikovi hidrati: 75 g

od tega sladkorji: 12 g

Beljakovine: 24 g

Prehranske vlaknine: 20 g

## Priprava

Na drobno nasekljamo čebulo in česen. Olupimo korenje, operemo zeleno in vse nasekljamo na polcentimetrške kocke. V velik lonec nalijemo olje, ga segrejemo in na njem 3 minute pražimo česen in čebulo. Dodamo polovico korenja in zelene ter dušimo 2 minuti. Nato dodamo še lečo, paradižnikovo mezgo, kumino, papriko in lovorjeva lista in dušimo še 2 minuti.

Dodamo konzerviran paradižnik in jušno osnovo, pokrijemo in dušimo še 20 minut. Na koncu dodamo še preostanek korenja in zelene in dušimo še nadaljnjih 20 do 25 minut. Vsake toliko pomešamo. Če se proti koncu kuhanja jed zgosti, jo razredčimo z jušno osnovo. Na koncu dodamo le še ledvičasti fižol in vremo 2 minuti.

Nasekljamo čokolado in pustimo, da se stopi v čiliju. Posolimo, popopravimo in okisamo. Postrežemo z rižem, polovico limone in posujemo s svežim koriandrom.

## Sestavine:

- 2 čebuli
- 3 stroki česna
- 250 g korenja
- 250 g zelene
- 4 žlice oljčnega olja
- 500 g leče
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 1 žlica mlete kumine
- 1 žlica sladke paprike v prahu
- 2 lista lovorja
- 2 pločevinki paradižnika v kosih (400 g)
- 1,5 l zelenjavne jušne osnove
- 110 g (250 g) fižola (npr. slovenski sorti sivček ali češnjevec)
- 25 g temne čokolade, 70 %
- sol
- poper
- 2 žlici temnega balzamičnega kisa

Za piko na i:

- riž
- jogurt
- feta sir
- svež koriander
- 4 limete



# Polenovka z raznobarvnim fižolom

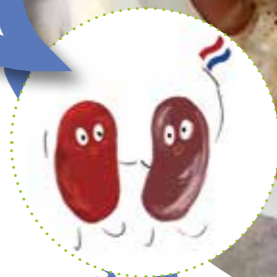
Da bo šla vsa tekočina s papirja v pekač, z vilicami v dno naredimo luknjico.



4 porcije



30 min.



Hranilna vrednost 1 porcije
Energijska vrednost: 538 kcal
Maščobe: 22 g
od tega nasičene: 13 g
Ogljikovi hidrati: 49 g
od tega sladkorji: 6,7 g
Beljakovine: 37 g
Prehranske vlaknine: 13 g

## Sestavine:

- 300 g korenja
- 2 stroka česna
- 1 limona
- 130 g (300 g) rjavega fižola
- 130 g (300 g) rdečega
- 4 ribji fileji polenovke (120 g)
- 100 g svežega masla z zelišči
- 8 vejic rožmarina
- sol
- poper
- pergamentni papir

Za piko na i:

- kruh

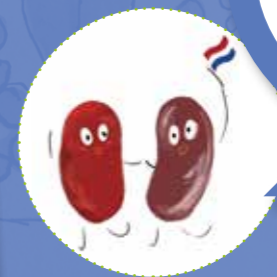
## Priprava

Pečico segrejemo na 180 °C. Olupimo in nasekljamo korenje in ga kuhamo, dokler ne postane mehko. Zmečkamo česen, limono pa narežemo na rezine.

V skledi zmešamo fižol, korenje in česen. Pripravimo 4 velike kose pergamentnega papirja za peko (30 x 30 cm) in fileje polenovke postavimo na sredino vsakega kosa. Posolimo in popopravimo ter ribo prekrijemo z mešanico fižola in korenja. Vsaki porciji dodamo 25 g svežega masla z zelišči, 1 rezino limone in 2 vejici rožmarina.

Papir zavijemo okoli filejev z nadevom in ga zavežemo s kuhinjsko vrvico. Pečemo približno 20 minut. Zraven postrežemo še kruh.

En papilotte, ki je drugo ime za to jed, pomeni v pergamentu. Papir zadrži vlažnost in tako se hrana ves čas počasi duši.





# Pečen fižol ali fasolka po bretońsku

Ste vedeli, da ...?

... so s to jedjo med drugo svetovno vojno stregli poljskim vojakom? Ti so potem recept prinesli nazaj v rodno deželó.



5 porcij



100 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 423 kcal

Maščobe: 7,7 g

od tega nasičene: 1 g

Ogljikovi hidrati: 70 g

od tega sladkorji: 13 g

Beljakovine: 23 g

Prehranske vlaknine: 17 g

## Sestavine:

- 1 velika čebula
- 4 stroki česna
- oljčno olje
- 2 lista lovorja
- 4 zrna pimenta
- 400 g surovega belega fižola
- sol
- poper
- ½ žličke suhega origana
- 600 g paradižnikovega pireja
- 180 g paradižnikove mezge
- 2 žlici majarona
- 1 žlička navadne kumine v zrnu

Za piko na i:

- kruh

## Priprava

Čebulo nasekljamo, česen pa narežemo na kocke. V prvi segrejemo oljčno olje, dodamo čebulo in pražimo 5 minut. Nato dodamo česen, 1 lovorjev list in kumino in pražimo še 2 minuti, dokler se česen ne obarva. Dodamo fižol, 1 skodelico vode, sol, poper in origano. Vse dobro zmešamo, pokrijemo in pustimo vreti približno 1 uro.

Nato dodamo še paradižnikov pire, mezgo, 1 lovorjev list in zrna kumine ter pustimo pokrito vreti še 40 minut. Če je jed pregosta, dolijemo malo vode. Zraven postrežemo še kruh.



# Maroška juha harira

Dodajte svojo najljubšo zelenjavo in pripravite še slastnejšo in barvitejšo maroško juho!



4 porcije



40 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 428 kcal

Maščobe: 7 g

od tega nasičene: 0,7 g

Ogljikovi hidrati: 80 g

od tega sladkorji: 11 g

Beljakovine: 12 g

Prehranske vlaknine: 10 g

## Sestavine:

- 1 srednje velika čebula
- 2 stroka česna
- 1 velik sladki krompir
- 2 žlički repičnega olja
- 2 žlički mletega cimeta
- 2 žlički mlete kumine
- 2 žlički mletega koriandra
- 225 g zamrznjenega graha
- 1 pločevinka pretlačenega paradižnika
- 750 ml zelenjavne jušne osnove
- 100 g (250 g) čičerike
- sol
- poper

Za piko na i:

- 240 g riža

## Priprava

Čebulo narežemo na kocke, česen zmečkamo, sladki krompir pa olupimo in narežemo na 1,5-centimetrске kose. V ponvi na srednji temperaturi segreje olje in na njem pražimo čebulo 3 minute oziroma dokler se ne zmečča. Dodamo cimet, kumino, koriander in česen ter mešamo in kuhamo na srednji temperaturi še približno 2 minuti.

Dodamo sladki krompir, zamrznjen grah, paradižnik in mešamo, da se olje in začimbe razporedijo po zelenjavi.

Dolijemo zelenjavno jušno osnovo.

Zavremo, zmanjšamo temperaturo in pustimo rahlo vreti, da se sladki krompir zmečča (okoli 25 minut).

Vmešamo čičeriko in pustimo rahlo vreti še 5 minut oziroma dokler sladki krompir ni mehak. Preverimo lahko z vilicami. Po potrebi začimimo s soljo in poprom.

Postrežemo z rižem



# Juha hrstková polievka

Ste vedeli, da ...

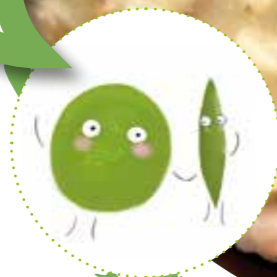
... če popijete vsaj  
2 kozarca vode, boste lažje  
prebavili jedi iz stročnic?



7 porcij



90 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 619 kcal

Maščobe: 16 g

od tega nasičene: 1,3 g

Ogljikovi hidrati: 96 g

od tega sladkorji: 7,6 g

Beljakovine: 26 g

Prehranske vlaknine: 26 g

## Sestavine:

- 100 g surove rjave leče
- 120 g surovega limskega fižola
- 110 g surovega rumenega graha v polovicah
- 110 g oluščenega ječmena
- 2 korenčka
- 1 peteršilj
- 1 zelena
- 1 strok česna
- 1 čebula
- 2 žlici navadnega olja
- ½ žlice moke
- ½ žličke rdeče mlete paprike
- sol
- poper

Za piko na i:

- kruh

## Priprava

Zrnje vseh stročnic namočimo v vodi in pustimo čez noč.

Naslednji dan jih ponovno speremo, operemo tudi ječmen in skuhamo v sveži vodi. Kuhamo vsaj 40 minut, dokler zrna niso mehka. Občasno pomešamo in dodamo vodo, če jed postane pregosta.

Medtem olupimo korenje, peteršilj in zeleno ter damo vse skupaj v lonec k mehkim stročnicam. Zmečamo česen in ga skupaj s poprom vržemo v lonec. Pustimo vreti, dokler niso vse sestavine kuhane.

Čebulo nasekljamo na koščke in jo v srednje veliki kozici na malo olja nekaj časa pražimo. Dodamo moko in nadaljujemo praženje, dokler zmes ne postane zlatorjava. Na koncu začimimo še z mletjo papriko. Praženje v juho vmešamo čisto na koncu, pomešamo in pustimo nekaj časa vreti. Po potrebi dolijemo vodo in začimimo s soljo in poprom.

Postrežemo s kruhom.



# Zelenjavna pita z lečo

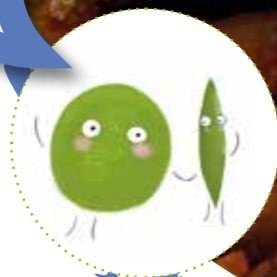
Vprašaj starše, kako se naredijo španski vetrци, in iz beljakov naredi to preprosto sladico za posladek.



6 porcij



120 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 434 kcal

Maščobe: 7,4 g

od tega nasičene: 0,9 g

Ogljikovi hidrati: 59 g

od tega sladkorji: 5,4 g

Beljakovine: 18 g

Prehranske vlaknine: 12 g



## Priprava

Pečico segrejemo na 220 °C. Olupimo zelenjavo in čebulo in vse nasekljamo na koščke. Česen nasekljamo na drobno. V velikem loncu segrejemo olje in na njem dušimo čebulo, dokler ne porumeni. Dodamo zelenjavo in mešamo 5 minut. Dolijemo grozdni sok in paradižnikovo mezgo. Prestavimo na najvišjo temperaturo in pustimo, da se razpusti. Dodamo lečo, paradižnik iz pločevinke in jušno osnovo, zavremo in pustimo vreti 45 minut na srednji temperaturi. Po 20 minutah dodamo še listke timijana. Med tem krompir in sladki krompir olupimo in narežemo na kocke. Najprej v slani vodi zavremo krompir, po 5 minutah pa dodamo še sladki krompir in pustimo vreti še 15 minut.

Jajca kuhamo 10 minut, da so trdo kuhana, jih speremo pod tekočo vodo, olupimo in prerežemo na pol. Lečo z zelenjavo začini s soljo in poprom in damo v veliko ponev, primerno za pečico. Po vrhu enakomerno porazdelimo polovičke jajc. Krompir odcedimo, dodamo čedar in sol ter pretlačimo s tlačilko ali vilicami. V krompirjev pire dodamo rumenjaka in dobro zmešamo. Pire z žlico razporedimo po zelenjavi in pečemo v pečici 25–30 minut.

## Sestavine:

- 500 g različnih gomoljnic, npr. korenje, zelena, peteršilj
- 2 čebuli
- 1 strok česna
- 3 žlice navadnega olja
- 125 ml rdečega grozdnega soka
- 4 žlice paradižnikove mezge
- 150 g surove gorske leče
- 1 pločevinka paradižnika v kosih (pribl. 400 g)
- 500 ml zelenjavne jušne osnove
- 12 vejic timijana
- 300 g krompirja
- 500 g sladkega krompirja
- sol
- 4 jajca
- poper
- 50 g sira čedar
- 2 jajčna rumenjaka



# Mamaliga

(polenta)

Mamaliga (polenta) v romunščini pomeni zlati kruh in je pomemben del romunske prehrane, saj jo jedo na različne načine in v različnih kombinacijah, na primer z marmelado za zajtrk, kot sendvič za kosilo ali prilogo za večerjo.



4 porcije



40 min.



Hranilna vrednost 1 porcije
Energijska vrednost: 532 kcal
Maščobe: 19 g
od tega nasičene: 6,5 g
Ogljikovi hidrati: 73 g
od tega sladkorji: 2,7 g
Beljakovine: 20 g
Prehranske vlaknine: 16 g

## Sestavine:

- 2 šalotki
- 1 limona
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlička mlete kumine
- 250 g (600 g) črne vinje
- 100 zelenjavne jušne osnove
- sol
- 150 g koruznega zdroba (grobo mlet)
- 375 ml mleka
- 375 ml vode
- 3 žlice masla ali margarine

## Za piko na i:

- sir čedar
- kislá smetana
- pikantna omaka
- rezine avokada

## Priprava

Olupimo in nasekljamo šalotko ter stisnemo limono. V srednje veliki ponvi na srednji temperaturi pogrejemo olje, dodamo šalotko in pražimo, dokler ne porjavi (okoli 7 minut).

Vmešamo kumino in pustimo še 1 do 2 minuti, dokler ne zavohamo začimb. Zmanjšamo temperaturo in dodamo črni fižol, jušno osnovo in kuhamo. Občasno pomešamo in kuhamo, da se jed rahlo zgosti. Vmešamo še limonov sok in posolimo.

Za polento v srednje veliki skledi zmešamo koruzni zdrob z 250 ml mleka in postavimo na stran. Preostanek mleka zavremo v srednje velikem loncu, nato pa zmanjšamo temperaturo, dodamo mešanico s polento in kuhamo. Občasno pomešamo, dokler se zmes ne zgosti in začne odstopati od robov posode (pribl. 7 do 10 minut). Ugasnemo štedilnik, vmešamo maslo in posolimo.

Naložimo v skledice in čez mamaligo razporedimo fižol, ki ga obložimo s čedarjem, kisló smetano, omako in rezinami avokada.



# Mineštra

Ta italijanska juha je lahko predjed ali glavna jed.



6 porcij



100 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 499 kcal

Maščobe: 10 g

od tega nasičene: 3,7 g

Ogljikovi hidrati: 79 g

od tega sladkorji: 12 g

Beljakovine: 25 g

Prehranske vlaknine: 23 g



## Priprava

Nasekljamo čebulo, česen, korenje, zeleno, bučko in por. Krompir narežemo na neenakomerne kose.

Lonec z oljnim oljem segrejemo na srednji temperaturi. Dodamo čebulo, česen, korenje, zeleno, bučko in por. Z leseno žlico mešamo zelenjavo in vse skupaj pražimo 10 minut, da se zmežča. Dolijemo sok in kis in pustimo, da polovica tekočine izhlapi. Dodamo krompir, lovorjev list, jušno osnovo in kose paradižnika. Pomešamo, pokrijemo in vremo okoli 30 minut, dokler se zelenjava ne zmežča.

Medtem na drobno nasekljamo peteršilj in osmukamo timijan.

Čez pol ure dodamo testenine in pustimo vreti 10 minut ter vsake toliko pomešamo.

Ko je jed kuhana, lonec odstavimo in dodamo kuhan fižol, peteršilj, listke timijana, sol in poper. Postrežemo z naribanim parmezanom.

## Sestavine:

- 1 čebula
- 1 strok česna
- 2 korenčka
- 2 stebli zelene
- 1 bučka
- 1 por
- 1 krompir
- 2 žlici oljčnega olja
- 50 ml grozdnega soka
- 50 ml kisa
- 1 list lovorja
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- 800 g paradižnika v kosih iz pločevinke
- 1/4 šopa peteršilja
- svež timijan
- 100 g testenin (školjke)
- 400 g (900 g) belega fižola
- sol
- poper

Za piko na i:

- 100 g parmezana





# Omleta z zelenim grahom

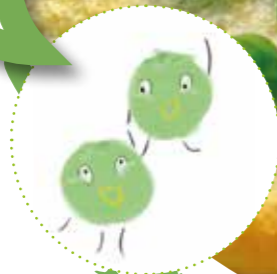
Ta preprosti in tudi barviti recept za omleto je dober primer dodajanja stročnic k vsakodnevni prehrani.



2 porčiji



20 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 219 kcal

Maščobe: 15 g

od tega nasičene: 6,9 g

Ogljikovi hidrati: 5,1 g

od tega sladkorji: 2,1 g

Beljakovine: 14 g

Prehranske vlaknine: 1,7 g

## Priprava

Najprej odmrzujemo grah. Nato ločimo rumenjake od beljakov in zadnje stepemo v sneg. V drugi skledi rumenjake stepemo s soljo in poprom ter vanje previdno vmešamo še sneg.

V ponvi segrejemo polovico masla, dodamo polovico jajčne mase in pustimo, da se počasi speče na nizki temperaturi. Polovico graha razporedimo po omleti ter po 3 minutah pokrijemo in pustimo še 10 do 12 minut.

Postopek ponovimo še s preostankom jajčne mase, masla in graha.

## Sestavine:

- 60 g zamrznjenega graha
- 4 sveža jajca
- sol
- poper
- 2 žlički masla



# Ospirada z zelenjavo

Ta recept bi lahko poimenovali tudi žur stročnic z zelenjavo.



5 porcij



90 min.



V Grčiji obožujejo vse vrste zrnatih stročnic!

Hranilna vrednost 1 porcije
Energijska vrednost: 648 kcal
Maščobe: 24 g
od tega nasičene: 4,4 g
Ogljikovi hidrati: 83 g
od tega sladkorji: 12 g
Beljakovine: 27 g
Prehranske vlaknine: 19 g

Zrnje stročnic in pire namočimo in pustimo čez noč.

Naslednji dan odlijemo vodo in stresemo v lonec ter dolijemo 2 litra sveže vode. Dodamo jušno kocko in lovorjeve liste ter pustimo na visoki temperaturi vreti 40 do 45 minut. Občasno premešamo.

Medtem olupimo in nasekljamo česen in čebulo, narežemo tudi zelenjavo. Nekaj olja segrejemo v ponvi in popražimo čebulo in česen ter dodamo zelenjavo. Znižamo temperaturo ter dodamo paradižnik in paradižnikovo mezgo.

Pustimo, da vre še pol ure. Po 20 minutah dodamo še preostalo olje, sol, poper in druge začimbe. Kuhamo brez pokrovke, da se juha zgosti. Ko je zrnje stročnic in pire kuhano, odlijemo tekočino in jih dodamo omaki z zelenjavo. Nato pustimo, da vre 15 do 20 minut, dokler se mešanica ne zgosti.

Za piko na i postrežemo z limonovim sokom in kardamomom.

## Priprava

## Sestavine:

- 60 g suhega zrnja belega fižola
- 60 g suhega zrnja fižola (npr. slovenski sorti sivček ali češnjavec)
- 60 g suhega rdečega fižola
- 60 g suhega črnega fižola
- 60 g suhe črnooke vinje
- 60 g suhe čičerike
- 55 g suhe rjave leče
- 55 g suhe zelene leče
- 55 g suhe rdeče leče
- 45 g suhe pire
- 2 lista lovorja
- 1 bio zelenjavna jušna kocka
- 1,5 stroka česna
- 1,5 rdeče čebule
- 1 steblo zelene
- 1,5 korenja
- 1 majhna bučka
- 100 ml ekstra deviškega oljčnega olja
- 390 g paradižnika v kosih iz pločevinke
- 36 g paradižnikove mezge
- 2 žlički soli
- 1 žlička sladkorja
- 2 žlici svežega peteršilja
- ½ žličke suhega timijana
- ½ žličke črnega popra



# Grahova juha

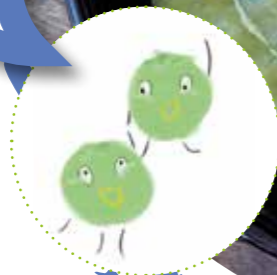
Grahova juha je priljubljena v vseh skandinavskih državah. Na Finskem jo tradicionalno uživajo vsak četrtek, nato pa si za posladek privoščijo palačinke s stepeno smetano in jagodnim džemom!



6 porcij



120 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 137 kcal

Maščobe: 7,4 g

od tega nasičene: 0,9 g

Ogljikovi hidrati: 13 g

od tega sladkorji: 5,4 g

Beljakovine: 4,9 g

Prehranske vlaknine: 2,7 g

## Priprava

Grah namočimo in pustimo čez noč. Naslednji dan odlijemo vodo in dobro speremo.

Olupimo in nasekljamo čebulo. V velikem loncu na srednji temperaturi segrejemo olje, dodamo čebulo in pražimo, dokler ne postane mehka. Dolijemo vodo, posolimo, dodamo majaron in grah. Zavremo in pustimo rahlo vreti vsaj 2 uri. Po potrebi dolijemo vodo. Če je juha videti preredka, jo nekaj časa kuhamo brez pokrovke. Poskusimo in po potrebi še solimo in popramo.

Če želimo, postrežemo z gorčico in kruhom.

## Sestavine:

- 500 g suhega zrnja graha
- 1 čebula
- 3 žlice oljčnega olja
- 2,5 l vode
- 2 žlički fine morske soli
- 2 žlički suhega majarona
- sol
- poper

Za piko na i:

- gorčica
- rženi ali hrustljavi kruh



# Pirogi z lečo

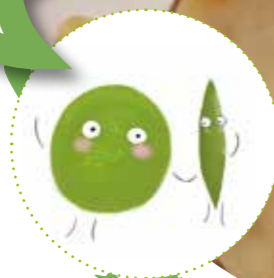
Piroge jedo v vsakem gospodinjstvu na Poljskem. Priprava je dolgotrajna, vendar se babicam in mamicam ni težko potruditi za svoje družine. Za božič jih tradicionalno postrežejo polnjene z zeljem in gobami.



6 porcij



120 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 804 kcal

Maščobe: 41 g

od tega nasičene: 8,3 g

Ogljikovi hidrati: 94 g

od tega sladkorji: 6,1 g

Beljakovine: 23 g

Prehranske vlaknine: 17 g

## Sestavine:

### Nadev iz leče::

- 250 g suhe leče (ali 600 g kuhane)
- 2 veliki čebuli
- 8–10 žlic navadnega olja
- sol
- poper

### Testo:

- 500 g pšenične moke tip 500
- 1/2 žlice soli
- 60 ml navadnega olja
- približno 200 ml vroče vode

### Za piko na i:

- 300 g kisle smetane

## Priprava

Lečo operemo in čez noč namočimo v vodi. Naslednji dan jo kuhamo 45 do 60 minut. Odljemo vodo skozi cedilo in lečo speremo.

Nasekljamo čebulo, v ponvi segrejemo olje in na njem ocvremo čebulo. Pustimo, da se ohladi.

Polovico čebule pustimo za pozneje, preostanek pa z vilicami premešamo skupaj z lečo in še enkrat prepražimo, da tekočina izhlapi. Posolimo in popopravimo ter postavimo v hladilnik, da se shladi in strdi. Med tem zmešamo moko, sol in olje ter dolivamo vodo, da dobimo lepo gladko testo, ki se ne sprijema in ga lahko lepo trgamo. Pustimo ga počivati 10 do 15 minut. Nato ga na pomokani površini še enkrat pregnetemo, da postane gladko in čvrsto. Razvaljamo ga na debelino 4 milimetre in s kozarcem oblikujemo 7-centimetrске kroge. V sredino kroga damo zvrhano žlico nadeva, robove navlažimo z vodo, prepognemo čez polovico in rob z vilicami stisnemo skupaj.

Zavremo velik lonec rahlo osoljene vode, vanjo položimo piroge in jih kuhamo 3–5 minut oziroma dokler ne priplavajo na površje. Poberemo jih z luknjasto zajemalko. Postrežemo s kisló smetano in ocvrto čebulo.



# Dal iz rdeče leče in kokosa

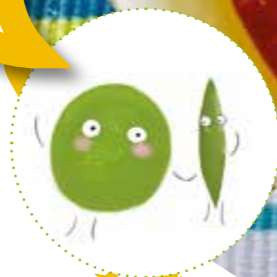
Dal je indijska jed, zato vsebuje veliko posebnih indijskih začimb.



4 porcije



50 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 512 kcal

Maščobe: 29 g

od tega nasičene: 19 g

Ogljikovi hidrati: 52 g

od tega sladkorji: 9,6 g

Beljakovine: 16 g

Prehranske vlaknine: 11 g

## Priprava

Čebulo in česen olupimo in na drobno nasekljamo. V loncu segrejemo olje, dodamo gorčična zrna, pokrijemo in počakamo, da popokajo. Nato dodamo čebulo in česen ter pustimo, da se vse skupaj duši na nizki temperaturi. Ves čas mešamo.

Dodamo pretlačen paradižnik in paradižnik v kosih ter kokosovo mleko in pustimo nekaj minut rahlo vreti. Počasi dodajamo še vse začimbe.

Dodamo lečo in na nizki temperaturi pokrito kuhamo še 25 do 30 minut. Vsake toliko pomešamo in pustimo, da se zmežča. Po 15 minutah preverimo, ali je izhlapelo preveč vode, in dolijemo jušno osnovo. Na koncu moramo dobiti kremasto zmes.

## Sestavine:

- 1 čebula
- 1 strok česna
- 3 žlice oljčnega olja
- 1 žlička gorčičnih zrn
- 2 pločevinki paradižnika v kosih (425 ml)
- 200 ml pasiranega paradižnika
- 1 pločevinka kokosovega mleka
- 2 žlički čilija v prahu
- 1 žlička kajenskega popra
- 2–3 žličke mlete kumine
- 1 žlička mletega koriandra
- 2 žlički mlete garam masale, mešanice indijskih začimb
- 175 g rdeče leče
- 150 ml zelenjavne jušne osnove
- sol
- beli poper



# Gratinirana zelenjava

(schnüsch-gratin)

Schnüsch je severnonemški izraz in pomeni naravnost z vrta. To spomladansko jed lahko pripravite iz katere koli sezonske zelenjave.



4 porcije



45 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 614 kcal

Maščobe: 29 g

od tega nasičene: 16 g

Ogljikovi hidrati: 73 g

od tega sladkorji: 16 g

Beljakovine: 22 g

Prehranske vlaknine: 18 g

## Priprava

Zmešamo maslo in moko, dobro pregnetemo in damo v manjših kosih v zamrzovalnik. Operemo krompir in ga skuhamo v slani vodi. Odljemo vodo in pustimo, da se ohladi. Med tem olupimo korenje in ga razpolovimo po dolžini, nato polovice razkosamo na tri dele. Bob kuhamo v vreli slani vodi 8 do 10 minut. Precedimo in odstranimo lupine, tako da zrno stisnemo med prsti. Grah odstranimo iz strokov. Stročji fižol očistimo in narežemo na polovice. Olupimo in nasekljamo kolerabo. Na drobno nasekljamo tudi šalotko. Olupimo kuhani krompir in ga narežemo na rezine. V velikem loncu zavremo mleko in smetano. Začinimo s soljo, poprom in muškarnim oreščkom. Kos po kos dodajamo zamrznjeno mokasto maslo. Spet zavremo in nepokrito kuhamo 5 minut ter občasno pomešamo.

Listke peteršilja potrgamo s stebelc, nekaj jih shranimo za pozneje, druge pa na drobno nasekljamo. V ponvi segrejemo 30 gramov masla in na njem prepražimo šalotko, toliko da porumeni, nato pa jo prelijemo z jušno osnovo. Dodamo korenje in stročji fižol ter kuhamo še nadaljnjih 8 minut, tokrat pokrijemo. Dodamo kolerabo in grah in kuhamo nadaljnjih 5 minut. Na koncu dodamo še bob in rezine krompirja in kuhamo še 2 minuti. Vse skupaj zmešamo z mlekom in preostanki listkov peteršilja. Po potrebi dodamo še več soli, popra in muškarnega oreščka.

## Sestavine:

Mešanica peteršilja in mleka:

- 25 g masla
- 25 g moke
- 700 ml mleka
- 150 ml smetane
- sol
- poper
- muškarni orešček
- 1 šop peteršilja (pribl. 70 g)

Zelenjava:

- 600 g krompirja
- sol
- 250 g korenja
- 250 g zamrznjeno zrnje mladega boba
- 250 g svežega zrnja graha
- 250 g stročjega fižola
- 1 koleraba (pribl. 300 g)
- 2 šalotki
- 30 g masla
- 200 ml zelenjavne jušne osnove



# Široki rezanci z lečo

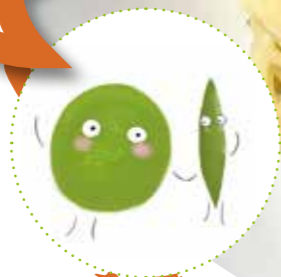
Jed je nastala po navdihu italijanskih špagetov z bolonjsko omako, le da je meso nadomestila leča.



2 porčiji



45 min.



Hranilna vrednost 1 porcije
Energijska vrednost: 518 kcal
Maščobe: 15 g
od tega nasičene: 2,1 g
Ogljikovi hidrati: 81 g
od tega sladkorji: 16 g
Beljakovine: 15 g
Prehranske vlaknine: 8,6 g

## Sestavine:

- 50 g suhega zrnja leče
- 1 srednje velik korenček
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 5 paradižnikov
- oljčno olje
- 60 ml balzamičnega kisa
- sol
- poper
- origano
- 100 ml belega vina (lahko tudi kis ali grozdni sok)
- 200 g širokih rezancev (suhih ali svežih)

## Priprava

Lečo damo v lonec in dolijemo 200 ml vode. Zavremo in nato kuhamo 20–30 minut. Zmerno posolimo in popopravimo.

Med tem korenje, čebulo, česen in paradižnik narežemo na majhne kocke. V ponvi segrejemo malo oljčnega olja, in ko je dovolj vroče, dodamo čebulo in korenje ter pustimo, da porjavi, nato dodamo še paradižnik in česen. Kuhamo približno 1 minuto, nato dodamo balzamični kis, sol, poper, origano, vino in še malo kuhamo.

Če imamo suhe rezance, jih skuhamo tako, kot je napisano na embalaži.

Sveže rezance kuhamo 2 do 3 minute, nato jih damo v ponev in mešamo približno 1 minuto, preden jed postrežemo.

Ko je leča mehka, zmešamo vsebino lonca in paradižnikovo omako v ponvi.



# Irski Colcannon z belim fižolom

V preteklosti so Irci v to jed skrili predmet, ki je napovedoval prihodnost. Tisti, ki je našel prstan, naj bi se naslednje leto poročil. Kdor je našel gumb, pa naj bi v naslednjem letu ostal samski.



6 porcij



60 min.



Hranilna vrednost 1 porcije
Energijska vrednost: 530 kcal
Maščobe: 6,3 g
od tega nasičene: 0,9 g
Ogljikovi hidrati: 48 g
od tega sladkorji: 8,4 g
Beljakovine: 14 g
Prehranske vlaknine: 9,2 g

## Sestavine:

- 3 srednje veliki krompirji
- 1 kg svežega kodrolistnega ohrovt
- 1 šopek drobnjaka
- 1 srednje velika glava cvetače (cca 500 g)
- 200 g (460 g) suhega zrnja belega fižola
- 6 žlic masla
- 4 stroki česna
- 150 ml polnomastne smetane
- 150 ml polnomastnega mleka
- sol
- poper
- oljčno olje
- kis

## Priprava

Krompir zavremo v osoljeni vodi v manjšem loncu in pustimo nepokrito rahlo vreti 30 minut. Kodrolistni ohrovt odtrgamo s stebel, ga operemo in nasekljamo. Preden krompir olupimo, odlijemo vodo in pustimo, da se ohladi. Med tem nasekljamo drobnjak.

Na grobo nasekljamo cvetačo in dušimo, da se zmešča (približno 15 minut). V manjši lonec damo fižol in 2 žlici masla. Segrejemo na srednji temperaturi, potem pa damo vse skupaj v električni mešalnik. Dodamo cvetačo in zmešamo, da dobimo gladko maso. Po

potrebi dodamo mleko. Odstavimo in nekaj časa pustimo. Olupimo in nasekljamo česen, v veliki kozici pa na srednji temperaturi segrejemo 3 žlice masla. Dodamo česen in 2 minuti mešamo. Nato dodamo nasekljani kodrolistni ohrovt, kuhamo, pogosto pomešamo, dokler ne oveni in postane svetlozelen. Vmešamo mleko in smetano ter pustimo rahlo vreti.

Olupljeni krompir narežemo na rezine in ga dodamo v mešanico z ohrovtom ter vse skupaj pretlačimo. Dodamo še mešanico belega fižola, večino drobnjaka in mešamo, da se sestavine lepo razporedijo. Po želji pokapamo še z oljčnim oljem. Začinimo s soljo, poprom in kisom ter po vrhu potresemo preostanek drobnjaka. Postrežemo, ko je še toplo, za piko na i pa damo na sredino še kepico masla.



# Priloge





# Bobov pire

Ta jed prihaja z egejskih otokov in ob njej tradicionalno postrežejo svežo hobotnico.



6 porcij



30 min.



Hranilna vrednost 1 porcije
Energijska vrednost: 167 kcal
Maščobe: 7,7 g
od tega nasičene: 0,7 g
Ogljikovi hidrati: 20 g
od tega sladkorji: 5,9 g
Beljakovine: 6,1 g
Prehranske vlaknine: 5,9 g

## Sestavine:

- 500 g zamrznjenega zrnja mladega boba
- 3 veliki korenčki
- 1 strok česna
- 1 velika čebula
- 1 lovorjev list
- 1 limona
- 4 žlice oljčnega olja
- sol
- poper

Za piko na i:

- 1 čebula
- 2 paradižnika

## Priprava

V soljeni in vreli vodi na hitro blanširamo bob. Nato ga odcedimo, splaknemo in odstranimo lupine, tako da zrna stisnemo s prsti.

Na drobno sesekljamo čebulo, česen in korenje. Čebulo z dvema žlicama oljčnega olja 2 do 3 minute pražimo, nato pa dodamo še korenje in česen, pri čemer neprestano mešamo.

Dodamo bob in 1 skodelico vode. Posodo pokrijemo s pokrovom in pustimo vreti 10 minut oziroma tako dolgo, da vsa voda izhlapi. Odmaknemo s štedilnika, pustimo, da se malce ohladi, in zmešamo z električnim mešalnikom. Mešamo tako dolgo, da dobimo pire. Nato po okusu dodamo sol, poper in oljčno olje. Stisnemo limono in jo prav tako dodamo po okusu.

Postrežemo s karamelizirano čebulo in paradižnikom.



# Stročjetela

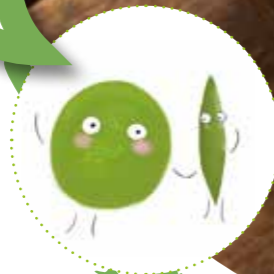
To je bolj trajnostna, zdrava in cenejša alternativa industrijsko predelanim čokoladnim namazom.



10 porcij



20 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 156 kcal

Maščobe: 7,3 g

od tega nasičene: 5,5 g

Ogljikovi hidrati: 17,7 g

od tega sladkorji: 9,5 g

Beljakovine: 9,8 g

Prehranske vlaknine: 2,1 g

## Priprava

V loncu na nizki temperaturi pet minut segrevamo kuhani bob (ali lečo) s sladkorjem in mešamo, da se sestavini lepo povežeta. Stročnice bi morale spustiti nekaj vode – nato ugasnemo štedilnik in dodamo preostale sestavine.

Mešamo, dokler se čokolada ne stopi. Vse skupaj nato v mešalniku zmešamo v gladko maso.

V hladilniku lahko namaz hranimo tudi do 10 dni.

## Sestavine:

- 250 g kuhanega boba brez lupin ali rdeče leče
- 80 g rjavega sladkorja
- 40 g kokosovega ali drugega olja
- 75 g čokolade (s približno 60 % kaka-va, odvisno od tega, kaj imamo radi)
- 5 g kakava v prahu, če želite, da je namaz še bolj čokoladen

Svojo stročjetelo lahko naredite še bolj posebno z dodatkom cimeta, sadja ali kokosa. Ustvarjalnost je brez meja!





# Medu Vada

Slani krofi, narejeni iz leče, izhajajo iz Indije, kjer jih navadno ocvrejo. Če nam je ljubše, jih lahko tudi samo popražimo. V tem primeru vzamemo 1 žlico olja za vsak krof in ga pražimo toliko časa, da sta obe strani rjavi in hrustljavi.



4 porcije



40 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 543 kcal

Maščobe: 36 g

od tega nasičene: 3,6 g

Ogljikovi hidrati: 44 g

od tega sladkorji: 3,6 g

Beljakovine: 15 g

Prehranske vlaknine: 11 g

## Sestavine:

- 250 g prepolovljene leče
- 1 žlička zrn črnega popra
- 1 žlica semen kumine
- 1 čebula
- 2 zelena čilija (če želite manj pikantno jed – en zeleni feferon)
- repično olje za cvrtje
- sol

Za piko na i:

- jogurt
- čatni (npr. mangov, paradižnikov itd.)

## Priprava

Lečo vsaj 2 uri namakamo v hladni vodi, nato vodo odcedimo. Kumino in poper s pestilom zdrobimo v možnarju.

Olupimo in na grobo sesekljamo čebulo ter narežemo čili ali feferon. V loncu segrejemo olje za cvrtje.

Lečo, čebulo, čili ali feferon, sol in mlete začimbe stresemo v mešalnik in zmešamo v gosto maso, podobno testu. Če je masa presuha, dodamo malo vode, če je prevlažna, pa drobtine.

Ustreznost preverimo tako, da malo testa položimo v olje. Če se pojavijo mehurčki in se testo takoj napihne, pomeni, da je pripravljeno za peko.

Navlažimo si roke in odtrgamo manjšo pest mase.

V sredino testa nežno naredimo luknjo s palcem in ustvarimo obliko krofa, ki je značilna za vado.

Krof previdno položimo v vroče olje in ga cvremo, dokler na obeh straneh ne dobimo zlatorjave barve. Nato ga odstranimo iz posode in položimo na papirnate brisače, da se vpije odvečna maščoba.

Postrežemo z jogurtom ali čatnijem po lastni izbiri.



# Mini hamburgerji iz volčjega boba

Na Portugalskem imajo radi volčji bob kot prigrizek skupaj z osvežilnimi pijačami!



3 porcije



60 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 286 kcal

Maščobe: 5 g

od tega nasičene: 0,57 g

Ogljikovi hidrati: 45 g

od tega sladkorji: 5,9 g

Beljakovine: 22 g

Prehranske vlaknine: 11 g

## Sestavine:

- 250 g zrnja mladega volčjega boba, delite »(predlogi)«
- 1/2 cvetače (500 g)
- 2 do 3 žlici čičerikine moke
- 1 do 2 žlici moke
- 2 žlički začimbe kari
- 1 žlica sveže bazilike
- 1 žlica svežega peteršilja

## Za piko na i (predlogi):

- 3 bombetke, npr. pita kruh
- 1 paradižnik
- 1 rdeča čebula
- 1/2 avokada
- 1/4 kumare
- solata

## Priprava

Pečico predhodno segrejemo na 180 °C.

Odcedimo volčji bob in ga dobro splaknemo. Nato odstranimo lupine in postavimo na stran. Cvetačo do mehkega skuhamo v vreli slani vodi. Dobro jo odcedimo in jo skupaj z volčjim bobom stresemo v posodo kuhinjskega robota. Dodamo čičerikino moko in navadno moko ter zgnemo v testo. Dodamo kari in sveže začimbe.

Z rokami oblikujemo 12 manjših polpetov za burgerje in jih 30 do 40 minut pečemo v pečici.

Po 25 minutah jih obrnemo. Če jih ne bomo pojedli takoj, jih lahko pozneje z malo olja popražimo v ponvi in jih tako preprosto pogrejemo.

Postrežemo v bombetki s preostalo zelenjavo in solato.



# Pražena čičerika

Ste vedeli ...

..., da je to zelo priljubljen prigrizek v Tuniziji? Praženo čičeriko lahko kupite na manjših stojnicah po vseh mestih.



4 porcije



15 min.



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 234 kcal

Maščobe: 8,1 g

od tega nasičene: 1 g

Ogljikovi hidrati: 31 g

od tega sladkorji: 5,4 g

Beljakovine: 10 g

Prehranske vlaknine: 6,1 g



## Sestavine:

- 300 g suhega zrnja čičerike
- 4 žlice oljčnega olja
- sol
- zelišča in začimbe po okusu

## Priprava

Čičeriko čez noč namočimo. Naslednji dan jo splaknemo, odcedimo in dobro osušimo s papirnati brisačami.

V ponvi segrejemo oljčno olje in dodamo čičeriko. Ponev vsake toliko privzdignemo in pretresemo čičeriko. Rjavo zapečeno in hrustljivo čičeriko stresemo v posodo, dodamo sol in začimbe po okusu.



Poskusite in dodajte različne okuse. Odlično delujejo posušena zelišča, kot sta timijan in origano, predlagamo tudi mleto sladko papriko ali celo med. Pražena čičerika je zdrava alternativa čipsu.





# Palačinka iz čičerikine moke ali socca

To je zelo priljubljen prigrizek  
v Nici v Franciji.



6 porcij



20 min.  
+ testo počiva  
12 ur



Hranilna vrednost 1 porcije

Energijska vrednost: 297 kcal

Maščobe: 18 g

od tega nasičene: 2,4 g

Ogljikovi hidrati: 24 g

od tega sladkorji: 4,5 g

Beljakovine: 9,4 g

Prehranske vlaknine: 4,6 g

## Priprava

S pomočjo kuhinjskega robota dobro zmešamo čičerikino moko in vodo. Dodamo sol in pustimo počivati čez noč.

Naslednji dan pečico segrejemo na 250 °C, pri čemer uporabimo funkcijo za pečenje (žar).

Namastimo pekač. Ponovno premešamo čičerikino maso ter dodamo oljčno olje in rožmarin. Sol in poper dodamo po okusu.

Najprej v pečici 2 do 3 minute segrevamo naoljen pekač, nato pa s pomočjo zajemalke previdno dodamo pripravljeno testo.

Pečemo približno 7 do 12 minut oziroma dokler socca ne porjavi in se na vrhu ne pojavijo mehurčki. Narežemo v pekaču, potresemo s soljo, poprom ter postrežemo s svežim paradižnikom.

## Sestavine:

- 250 g čičerikine moke
- 500 ml vode
- sol
- poper
- 60 ml oljčnega olja
- 2 žlici svežega rožmarina

Za piko na i:

- sol
- poper
- paradižniki



# Sladice





# Jabolčna torta iz čičerike

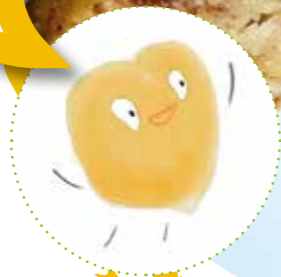
Naredimo lahko tudi mafine, pri čemer testo preprosto razporedimo v pekač za mafine. Manjše porcije so prav tako prave poslastice.



12 porcij



90 min.



Hranilna vrednost 1 kosa
Energijska vrednost: 237 kcal
Maščobe: 9,9 g
od tega nasičene: 4,4 g
Ogljikovi hidrati: 35 g
od tega sladkorji: 19 g
Beljakovine: 8,8 g
Prehranske vlaknine: 3,6 g

## Sestavine:

- 750 g jabolk
- 60 g orehov
- 220 g + 3 žlice sladkorja
- 4 žličke cimeta
- 175 g (400 g) čičerike
- 3 velika jajca
- 120 g + 1 žlica masla
- 55 g repičnega olja
- 1 žlica vanilje
- 200 g moke
- 1 žlica pecilnega praška
- ¼ žličke muškatnega oreščka
- ¼ žličke soli
- 120 ml mleka

Za piko na i:

- sladkor v prahu

## Priprava

Pečico segrejemo na 175 °C. Jabolka operemo, jim odstranimo pečke in jih narežemo. Grobo sesekljamo orehe. Jabolka zmešamo z orehi, 3 žlicami sladkorja in 3 žličkami cimeta. Postavimo na stran. Čičeriko oplaknemo in odcedimo. Nato jo skupaj z jajci mešamo v multipraktiku ali mešalniku, dokler masa ne postane gladka. Postavimo jo na stran. V veliki posodi zmešamo maslo, repično olje in preostanek sladkorja. Sestavine se morajo lepo povezati. Dodamo mešanico iz čičerike in vaniljo ter še enkrat dobro premešamo. V srednje veliki posodi zmešamo moko, pecilni prašek, 1 žličko cimeta, muškatnega oreščka in soli. Mešanico moke skupaj z mlekom dodamo k mešanici iz masla in mešamo, dokler se sestavine ne povežejo. Pekač velikosti 22 x 33 cm (ali s premerom 24 cm) namastimo z maslom in potresemo z moko ter nato napolnimo s testom. Mešanico jabolk enakomerno razdelimo po vrhu in jo z zadnjim delom velike žlice na rahlo potisnemo k testu, tako da to malo pokuka ven med jabolčnimi krlji. Torto pečemo približno 55 do 60 minut na sredini pečice oziroma dokler zobotrebec, ki ga zapičimo v središče peciva, ni suh in brez koščkov testa, ko ga izvlečemo. Če vrh preveč potemni, ga pokrijemo z aluminijasto folijo. Počakamo, da se pecivo popolnoma ohladi, nato pa ga razrežemo na 18 delov. Tik preden postrežemo, posujemo s sladkorjem v prahu.



# Fižolov brownie

Stavim, da me v tej torti ne morete okusiti!



6 porcij



60 min.



Hranilna vrednost 2 kosov

Energijska vrednost: 384 kcal

Maščobe: 16 g

od tega nasičene: 9,5 g

Ogljikovi hidrati: 56 g

od tega sladkorji: 33 g

Beljakovine: 8,8 g

Prehranske vlaknine: 6,6 g

## Priprava

Pečico predhodno segrejemo (200 °C).

Oplaknemo fižol in ga pretlačimo v pire. Stopimo maslo.

V veliki mešalni posodi dobro premešamo stopljeno maslo, jajca, sladkor, vaniljev izvleček, fižolov pire, kakav v prahu in moko. Testo položimo v pekač, obložen s papirjem za peko. Pečemo 25 minut oziroma do takrat, ko po poskusu z zobotrebcom ta ostane čist in se nanj ne prime testo.

Pustimo nekaj časa počivati, nato pa narežemo na kvadrate.

## Sestavine:

- 100 g (225 g) ledvičastega fižola
- 100 g masla
- 2 jajci
- 1 žlička vaniljevega izvlečka
- 200 g rjavega sladkorja
- 40 g kakava v prahu
- 80 g polnozrnate pšenične moke



# Brazilski prestiž ali prestígio brasileiro

Uporabimo lahko drugo vrsto čokolade, kar koli imamo radi. Pomembno je le, da je jedilna, da se v rokah ne bo prehitro stopila.



20 porcij



60 min.



Hranilna vrednost 1 praline

Energijska vrednost: 136 kcal

Maščobe: 8,1 g

od tega nasičene: 4,9 g

Ogljikovi hidrati: 14 g

od tega sladkorji: 5,5 g

Beljakovine: 2,9 g

Prehranske vlaknine: 1,7 g

## Priprava

Riž s kravjim in kokosovim mlekom ter sladkorjem skuhamo do mehkega. Med kuhanjem ga občasno premešamo (približno 20 do 30 minut).

Nato primešamo kuhan rižol in pretlačimo z vilicami. Dodamo nastrgan kokos in postavimo na stran. Stopimo čokolado. Z žličko ali čopičem nanesimo plast čokolade v modelčke za praline in jih postavimo v hladilnik, dokler se čokolada ne strdi. Nato vzamemo modelčke ven in jih napolnimo s polnilom. Čokoladne bombone zapremo s plastjo čokolade in vrnemo v hladilnik. Iz modelčkov jih vzamemo, ko so dovolj ohlajeni.

Nasvet: Uporabimo lahko papirnate modelčke za praline. Priporočamo nanos dveh plasti čokolade pred dodatkom polnila, da bo zunanja plast trdnjša.

## Sestavine:

- 100 g belega riža
- 500 ml kravjega mleka
- 100 ml kokosovega mleka
- 5 žlic sladkorja
- 25 g suhega oz. 60 g že kuhanega belega fižola
- 30 g nastrganega kokosa
- 250 g temne čokolade (60 %)





## O avtorici

Eva Lingemann je študentka živilskega poslovanja in dietetike na Univerzi Hohenheim. Njeno sočasno zanimanje za trajnostni razvoj, okoljske teme in prehrano jo je med študijem pripeljalo do področja zanesljive preskrbe s hrano na svetovni ravni.

Rada preizkuša nove jedi in spoznava tuje kulture prek njihove kulinarike in gastronomije. Tudi to popotovanje po svetu stročnic je bilo navdihujoče in poučno. Čeprav ni imela žilice za vrtnarjenje, pa jo je raziskovanje navdušilo za vzgojo lastnih zrnatih stročnic.

## Zahvala

Rada bi se zahvalila svojim mentoricama, profesorici Marti Wilton Vasconcelos in profesorici Elisabeti Pinto, ki sta me seznanili z odličnim projektom TRUE, s katerim sta vzbudili moje zanimanje in ljubezen do stročnic.

Zahvaljujem se tudi Styliani Siomou za njene čudovite in očarljive risbe, njen navdih in družbo. Zahvala gre tudi 7-letni Emmi Heijden, ki je narisala svoj krožnik in s tem prispevala neverjetno ozadje za to e-knjigo.

Hvala tudi mojim sodelavcem iz raziskovalnega centra za globalno varnost preskrbe s hrano in ekosisteme Univerze Hohenheim, ki so uresničili moje sanje.





# Literatura

- 15+16) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 19+20) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 21+22) „Leguminosas no Ponto“ – Associação Portuguesa de Nutrição
- 25+26) <http://www.rampantscotland.com>
- 27+28) <https://www.canada.ca>
- 34+35) <https://www.gutekueche.at>
- 38+39) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 40+41) <http://www.fao.org>
- 44+45) <https://www.canada.ca>
- 48+49) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 50+51) <https://www.myjewishlearning.com>
- 58+59) <http://myblueandwhitekitchen.com>
- 64+65) <https://www.essen-und-trinken.de>
- 68+69) <https://randallbeans.com>
- 71+72) <http://www.fao.org>
- 75+76) <http://www.fao.org>
- 77+78) <https://www.e-konomista.pt>
- 81+82) <https://cuisine.journaldesfemmes.fr>
- 84+85) <https://pulses.org>

# Financiranje in kontakti



Transition paths to sustainable  
legume-based systems in Europe



TRUE je prejel sredstva iz programa Evropske unije za raziskave in inovacije  
Obzorje 2020 v okviru sporazuma o dodelitvi sredstev št. 727973

Knjižico je v slovenščino prevedla Katja Marenk, profesorica angleškega jezika,  
strokovni pregled besedila pa je opravila doc. dr. Darja Kocjan-Ačko iz Biotehniške  
fakultete Univerze v Ljubljani.



**Institut**  
**”Jožef Stefan”**  
**Ljubljana, Slovenija**

**Kontakti:**

Marko Debeljak  
marko.debeljak@ijs.si

kt.ijs.si

[www.true-project.eu](http://www.true-project.eu)

